

---



Je vais *bien*  
à l'école

70 activités  
pour promouvoir la santé  
des jeunes à l'école

---

André Lufin et Emmanuelle Caspers



*Appareil photo en bandoulière, carnet de notes à la main, des élèves de 5<sup>ème</sup> primaire explorent méticuleusement, tels de véritables Sherlock Holmes, les tours et détours de leur école afin d'en dresser un véritable bilan de santé : hygiène du réfectoire, propreté des couloirs, sécurité des ateliers, qualité des menus, respect de l'environnement,...*  
*Rien n'échappera à leurs sens aiguisés. Plus loin, au troisième étage, on procède à l'élection de délégués de classe bien décidés à faire prendre conscience aux adultes des besoins de santé de leurs pairs. Au même moment, leurs voisins de classe sont assis en petits groupes, autour de sachets de cacahuètes. Il ne s'agit pas d'un atelier «dégustation», mais d'un jeu qui permettra de mieux comprendre les phénomènes de pression sociale.*

*Ces activités, elles se retrouvent toutes, au côté de 67 autres, dans le dossier pédagogique « Je vais bien à l'école », et illustrent parfaitement les orientations que la Communauté française entend impulser aux actions d'éducation pour la santé menées en milieu scolaire : approche globale de la santé, participation des élèves, intégration des dimensions sociale, environnementale de la santé,... Autant d'éléments clés que rejoignent, dans d'autres activités du fichier, des thèmes comme la confiance en soi, la consommation de médicaments, l'acné ou la gestion des conflits.*

*Si ce dossier pédagogique a rencontré notre intérêt, c'est non seulement parce qu'il décline de façon ludique et vivante, le concept de promotion de la santé tel qu'il a été défini par l'OMS et adopté par la Communauté française, mais aussi parce qu'il a été nourri par le Réseau européen d'Ecoles en Santé, programme subventionné pendant plus de cinq ans par la Communauté française, au cours duquel une vingtaine d'écoles - pilotes ont développé de multiples projets de promotion de la santé. Certes, l'actuel dossier ne rend pas compte des processus et des méthodes appliquées par ces écoles. Mais il en traduit bien l'esprit et le dynamisme.*

*A l'aube d'une importante réforme de la médecine scolaire qui verra les services Promotions de la Santé à l'Ecole et communautés scolaires, élaborer ensemble des projets santé pour répondre aux besoins des élèves et au contexte spécifique de chaque établissement, le dossier « Je vais bien à l'école » constitue avec d'autres outils de même inspiration une ressource de choix.*

*Intégrées dans une démarche construite et planifiée, chacune de ces activités est un (petit) pas vers une école en santé.*

**Nicole Maréchal**  
Ministre de l'Aide à la Jeunesse et de la santé  
la Communauté française de Belgique



# Sommaire

---

|                 |  |     |
|-----------------|--|-----|
| Première Partie | Présentation et repères théoriques                             |     |
| 1.              | Présentation générale  | 6   |
| 1.1             | Le concept « Ecole en santé »                                  |     |
| 1.2             | L'outil « Je vais bien à l'école »                             |     |
| 2.              | Conseils généraux d'utilisation                                | 9   |
| 2.1.            | Conditions de réussite   |     |
| 2.2.            | Repères pour l'animation                                       |     |
| 3.              | Mode d'emploi  | 11  |
| 3.1.            | Présentation   |     |
| 3.2.            | Pistes d'utilisation   |     |
| Deuxième Partie | Les activités  | 18  |
|                 | Tableau synoptique des activités                               | 19  |
|                 | Les activités  | 22  |
|                 | Index des mots-clés  | 123 |
|                 | Références bibliographiques                                    | 125 |
|                 | Brochures réalisées par le service « Education pour la Santé » | 126 |
|                 |  | 127 |
|                 | Remerciements  |     |
|                 | Colophon   | 130 |

## 1. Présentation générale

### 1.1 Le concept «Ecole en santé»

Espace d'éducation par excellence, l'école est aussi un lieu de vie et de santé. On y mange, on y boit, on y fume, on y tombe amoureux. On y parle du SIDA, d'extasy et de l'acné. On y croise le stress, la déprime ou le manque d'hygiène. Pour rencontrer ces questions et prévenir les problèmes de santé mentale et physique auxquels les jeunes sont exposés, des actions d'éducation à la santé se mettent en place. Elles visent à donner aux jeunes les moyens d'effectuer des choix sains et d'adopter des comportements favorables à leur bien-être. Généralement, toute démarche d'éducation pour la santé qui se veut efficace s'articule autour de trois pôles

- **les savoir-être** : respect de soi et des autres, solidarité, sens des responsabilités, ...
- **les savoir-faire** : capacités à gérer un conflit, dire non aux drogues, exprimer ses émotions, se relaxer, composer un déjeuner équilibré, ...
- **les savoirs** : nutriments, règles d'hygiène, modes de transmission des MST, ...

Pour que ces processus éducatifs aient un sens, il est important de les inscrire dans un véritable projet d'école, celui d'une école en santé qui propose à ceux qui la fréquentent un environnement humain et physique de qualité.

Mais au fait, qu'est-ce qu'une école en santé ? A quoi ressemble-t-elle ? L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a mis en évidence une série de conditions pour faire de l'école un lieu où l'on se sente bien, où chacun puisse s'épanouir sur les plans physique, social et affectif, aussi bien que strictement scolaire. Ces conditions ont été rassemblées dans la liste des Douze Critères d'une école en santé reprise ci-après.

#### Douze Critères pour une Ecole en Santé

#### Une Ecole en Santé est une école qui veille à

- 1 Construire le programme de promotion de la santé à partir des attentes, des demandes, **des besoins des élèves**.
- 2 Promouvoir activement **l'estime de soi** de chaque élève.
- 3 Favoriser **les bonnes relations** entre les enseignants et élèves et entre les élèves eux-mêmes.
- 4 Faire percevoir clairement aux élèves et aux enseignants **le projet pédagogique** et les objectifs sociaux de l'école.

- 5 Mobiliser les élèves dans **des activités stimulantes** incitant à un mode de vie sain.
- 6 Protéger et/ou améliorer **l'environnement physique** que constitue l'école.
- 7 Fonder des relations solides entre l'école et **le milieu familial**.
- 8 Etablir des liens continus entre l'enseignement maternel, l'enseignement primaire et l'enseignement secondaire associés pour élaborer **des programmes d'éducation cohérents**.
- 9 Promouvoir activement **la santé et le bien-être du personnel** enseignant et du personnel d'encadrement.
- 10 Conférer aux enseignants **un rôle de référence** en matière de santé.
- 11 Affirmer le rôle complémentaire de **l'alimentation scolaire** dans le programme d'éducation pour la santé.
- 12 Exploiter le potentiel éducatif **des services de santé** dans l'optique d'un soutien actif du programme d'éducation pour la santé.

D'après le livret «**Le Réseau européen d'Ecoles en Santé**»  
Action commune OMS-CE-CCE, Copenhague 1993

De belles théories que tout cela ? Certes non ! En 1993, le bureau OMS-Europe lance l'idée de développer un réseau d'écoles promotrices de santé. Plus de quarante pays adhèrent actuellement à ce projet que la Croix-Rouge coordonne pour une vingtaine d'écoles de la Communauté française de Belgique. Formations, encadrement méthodologique, outils pédagogiques, séminaires et colloques permettront à ces établissements de mener des actions santé axées vers la rencontre des besoins réels des élèves et l'intégration de la santé dans le projet d'école. Ce sont précisément les actions menées par les écoles pilotes du Réseau européen d'Ecoles en Santé (REES) qui ont nourri la réalisation de ce fichier.

Les repères théoriques et méthodologiques auxquels se réfère le fichier «Je vais bien à l'école» s'inscrivent dans la droite ligne des recommandations de l'OMS, du Conseil de l'Europe, de la Commission européenne ainsi que de la Communauté française de Belgique. Approche globale de la santé, participation des bénéficiaires, priorité aux dimensions psychoaffectives, ...sont autant d'éléments de promotion de la santé unanimement reconnus comme critères de qualité et d'efficacité des programmes

## **1.2 L'outil «Je vais bien à l'école»**

Le fichier pédagogique «Je vais bien à l'école» s'inscrit dans la lignée des outils<sup>1</sup> déjà réalisés par le service Education pour la santé de la Croix-Rouge, dont il constitue en quelque sorte le volet pratique. Son originalité consiste en effet à présenter des activités concrètes réalisées par des acteurs de terrain. Ces activités sont organisées autour de trois axes complémentaires.

- **L'estime de soi et les relations sociales**

Pour que les jeunes prennent soin de leur santé, il faut qu'ils soient motivés, qu'ils en éprouvent l'envie et le besoin et qu'ils s'en sentent capables. Il sera donc primordial de développer l'estime de soi et la confiance en soi des élèves, de valoriser leurs capacités personnelles, de leur donner l'occasion de s'affirmer. Plus on mettra leurs qualités en évidence, plus ils se sentiront reconnus et appréciés et seront ainsi disposés à adopter des comportements sains. Par ailleurs, la qualité des liens sociaux constitue également un facteur déterminant de la santé. Plusieurs activités sont ainsi destinées à développer la solidarité, l'écoute ou l'autonomie. D'autres sont orientées vers des savoir-faire relatifs au travail en équipe, à la gestion des conflits ou à l'esprit critique.

- **L'école, un milieu de vie**

Décoration des classes, propreté des toilettes, hygiène du réfectoire, sécurité dans les aires de jeux, ..., l'école est aussi un «milieu de vie». Les activités du fichier viseront à faire prendre conscience aux jeunes de leurs droits en la matière, mais aussi de leurs devoirs et de leurs responsabilités. À terme, il s'agit d'encourager les élèves à s'approprier leur environnement quotidien pour en faire un espace de santé et de bien-être.

- **Les modes de vie sains**

Dès le plus jeune âge, les comportements sains doivent être encouragés. Le fichier abordera donc des thématiques comme le tabagisme, l'alimentation ou le sommeil en insistant sur la nécessité d'agir sur les trois niveaux déjà évoqués (attitudes, capacités, savoirs) et d'inciter les élèves à prendre conscience de leurs comportements et des facteurs qui les déterminent avant d'envisager de changer.

---

<sup>1</sup> Voir la liste des brochures p125

## 2. Conseils généraux d'utilisation

L'expérience des écoles-pilotes du REES a clairement montré que certaines règles doivent être respectées pour que les activités soient efficaces. Il s'agira d'abord d'évoquer les conditions de réussite qui doivent guider toute démarche de promotion de la santé à l'école. Nous listerons ensuite quelques repères à observer lors des activités pour en garantir le bon déroulement.

### 2.1 Conditions de réussite

#### ⇒ Parler de santé de façon positive et participative

Plutôt que d'entrer en classe par le biais de chiffres alarmants (cancer, accidents, MST, ...), d'interdits (ne pas fumer, ne pas manger de frites,...), sous forme d'activités aussi ponctuelles qu'éphémères, la santé doit constituer une préoccupation permanente, positive et communautaire au sein de l'école. C'est pourquoi les activités du fichier privilégieront l'observation, la réflexion, la compréhension, la confrontation d'idées, la recherche de solutions à long terme et, surtout, «l'empowerment» c'est-à-dire la capacité (le pouvoir) de l'élève à contrôler son environnement et les facteurs qui déterminent son bien-être.

#### ⇒ Intégrer l'activité dans un projet

Les activités proposées dans ce fichier n'ont de sens et d'intérêt que si elles s'intègrent dans un projet clairement planifié qui correspondra aux besoins des élèves, à leur niveau de développement et de compréhension, s'inscrira dans leur vécu et constituera un moyen pour atteindre des objectifs clairement définis.

#### ⇒ Avancer à petits pas

L'école en santé est un idéal qui ne sera peut-être jamais atteint. L'essentiel est de l'avoir en tête et de progresser dans sa direction, modestement, pas à pas. Une petite action par-ci, un petit changement par-là... C'est déjà cela !

#### ⇒ Privilégier le travail en équipe

L'école manque moyen, d'argent, de matériel... c'est vrai ! Mais elle possède aussi des ressources humaines extraordinaires. Alors, l'école en santé, faites-la vous-même, avec les collègues, les élèves, les parents, les agents PSE (ex. IMS) / PMS dans une perspective de collaboration, d'interdisciplinarité, d'échanges et d'enrichissement mutuel. C'est ainsi que pourra naître une véritable culture de la santé à l'école.

#### ⇒ Inventer et adapter

Pour chaque activité, nous préciserons la durée, le public, le matériel nécessaire, les étapes du déroulement. Ces repères ne sont que des indications générales. Ainsi, telle activité prévue pour une heure pourrait captiver les élèves pendant plus de deux heures. De même, telle autre conseillée pour les 10-14 ans pourrait très bien intéresser des plus jeunes. Un maître-mot donc : adapter l'activité à la maturité, aux acquis, à la culture des élèves et ne pas hésiter à la modifier pour qu'elle «colle» le mieux possible au contexte de la classe.

## ⇒ Partir du ressenti des élèves

En lien avec le conseil précédent, il est essentiel de partir «de là où sont les élèves» par rapport au sujet abordé. Il est en effet très probable qu'ils aient déjà des connaissances à propos du tabac, de la violence ou de l'hygiène. Il peut s'agir de savoirs acquis lors de cours ou d'animation antérieurs mais aussi d'opinions, de croyances, de valeurs liées à leur culture, à leur milieu familial, à leurs groupes d'amis. Leurs lectures, la télévision voire Internet nourrissent également ces représentations mentales qui contribuent à façonner leurs attitudes et leurs comportements. Nous conseillons donc aux animateurs d'entamer toute activité par un dialogue avec les élèves à propos des questions qui seront abordées.

## 2.2 Repères pour l'animation proprement dite

L'expérience du REES a fait apparaître trois règles de fonctionnement essentielles pour assurer le bon déroulement des activités mais aussi pour «faire passer», dans les faits, la philosophie de l'école en santé. Derrière ces simples consignes de travail se cachent de véritables valeurs «ensantées».

### ⇒ Le droit de passer

Toute action éducative doit reposer sur l'implication volontaire des bénéficiaires. Ainsi, les élèves ne seront jamais obligés de participer à une activité. Ils auront toujours le droit de se taire, le droit d'être passifs, le droit de ne pas s'impliquer. Parler «santé» c'est parfois aborder des questions personnelles voire intimes (as-tu déjà eu des relations sexuelles? Déjeunes-tu le matin? Utilises-tu ta brosse à dents?...) qui dépassent largement le cadre de l'école et dont on n'a pas nécessairement envie de parler. La santé n'est pas une matière scolaire comme les autres à laquelle on est obligé de s'intéresser sous peine de sanction ou d'échec. Mieux vaut laisser sa liberté à chacun de s'exprimer s'il le sent et quand il le sent.

### ⇒ Le droit d'être écouté

Règle évidente de toute activité en commun : quand quelqu'un parle, on écoute. Non seulement par politesse, mais aussi parce que la parole de chacun est importante et parce que c'est avec elle que l'on va construire la démarche éducative. Le discours des jeunes sur la santé, ce qu'ils pensent, disent, souhaitent recule des éléments essentiels pour comprendre leurs comportements et leurs motivations et, de ce fait, pour construire les actions santé. De plus, l'écoute est une composante essentielle de l'estime de soi.

### ⇒ Le droit de ne pas être jugé

L'école a parfois des difficultés à se libérer de la dichotomie «bien-mal» «correct-faux». Or, en matière de santé, il est dangereux de juger (c'est mal de fumer, de ne pas déjeuner, de ne pas se laver les dents...) sous peine de culpabiliser la personne, d'occulter les facteurs sociaux, personnels, familiaux... qui expliquent ces comportements. Des jugements de valeurs peuvent avoir pour effet de stigmatiser la personne voire de renforcer le comportement dénoncé, la transgression de l'interdit étant souvent très motivante pour les jeunes. De plus, le respect de l'autre, l'acceptation de la différence, l'accueil de toutes les opinions sont des valeurs citoyennes que l'école doit plus que jamais mettre en exergue.

### 3. Mode d'emploi

Comme nous l'avons évoqué, l'utilisation du fichier doit respecter la méthodologie propre à la santé. Aussi invitons-nous le lecteur à lire attentivement la brochure «L'école ensantée» qui lui a été remise avec le fichier. Il y découvrira

- Les définitions de la santé, de la promotion de la santé, de l'éducation pour la santé.
- Des repères pour construire des actions santé sur le terrain.
- une synthèse des décrets relatifs à la santé à l'école.
- Les adresses des services et associations actifs en éducation pour la santé.
- Une présentation des partenaires potentiels (PSE (ex. IMS), PMS,...).
- Des références bibliographiques.

#### 3.1 Présentation

Le fichier se compose de 70 activités

- ⇒ **Les activités 1 à 4 sont des activités générales qui proposent de**
  - dresser un état des lieux de l'école en matière de santé,
  - s'interroger sur les facteurs déterminant la santé,
  - prendre le temps d'évaluer les activités et les projets réalisés,
  - ....
- ⇒ **Les activités 5 à 30 explorent l'estime de soi et les relations sociales en invitant les élèves à**
  - découvrir les facteurs qui favorisent la confiance en soi,
  - mettre leurs capacités au service de la collectivité,
  - apprendre à gérer les conflits,
  - ....
- ⇒ **Les activités 31 à 45 s'intéressent à l'école comme milieu de vie en proposant aux élèves de**
  - prendre en charge la propreté de l'école,
  - créer un environnement sans tabac,
  - s'investir dans la gestion des déchets,
  - ....
- ⇒ **Les activités 46 à 70 abordent des questions de santé plus classiques comme**
  - le sommeil,
  - la gestion du stress,
  - la prévention des comportements à risques,
  - ....

Ce découpage, certes bien utile pour structurer le fichier, ne reflète pas une approche globale de la santé. Ainsi, le stress est un problème de santé souvent lié à l'environnement et aux relations sociales. E même, un projet «alimentation» recouvrira des aspects diététiques, mais revêtira aussi des dimensions sociale (convivialité), culturelle (découverte d'autres mets), institutionnelle (gestion de la cantine),... Nous encourageons donc le lecteur à approcher les thématiques abordées comme faisant partie d'un système (la santé) dynamique, en constante évolution.

Pour chaque activité seront précisés

- le thème abordé : l'écoute, le tabac, la violence, ...,
- L'objectif : éveiller l'esprit critique, comprendre les effets des médicaments sur l'organisme, mettre en place des processus d'accueil nouveaux,...
- La technique utilisée : photo, langage, jeu de rôle, brainstorming,...
- Le matériel nécessaire : tableau, enregistreur, grandes feuilles,...
- La durée : courte ( $\pm$  une période de cours), moyenne ( $\pm$  deux périodes de cours), longues ( $\pm$  plus de deux périodes de cours),
- Le public cible : 6-14 ans / 6-18 ans / 10-18 ans / 16 / 18 ans,
- Le déroulement : partie essentielle qui décrit l'activité proprement dite étape par étape,
- Les remarques : réflexions éventuelles exprimées par des enseignants ayant réalisé l'activité.

Toutes les activités peuvent être réalisées dans un groupe ou une classe de taille habituelle, soit entre 15 et 25 élèves.

### 3.2 Pistes d'utilisation

Après s'être bien imprégné des repères théoriques et méthodologiques de «L'Ecole ensantée», le lecteur est prêt à utiliser le fichier. Comment doit-il s'y prendre ? Il en va des activités proposées dans le fichier comme de toute matière enseignée à l'école : il faut leur donner du sens et les inscrire dans un projet (programme). Cela étant acquis, plusieurs pistes d'utilisation sont possibles. Voici deux démarches que nous recommandons tout spécialement.

#### ➤ Démarches n° 1

##### Temps 1 : **faire connaissance**

Avant tout, il est important que le groupe soit prêt et que le climat soit favorable. Aussi, conseillons-nous aux animateurs d'entamer leur action par des activités et des jeux qui permettront à leurs élèves de bien se connaître. Ce sera également l'occasion de découvrir et d'appliquer les repères d'animation énoncés plus haut.

Activités : 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 11

##### Temps 2 : **dresser un état des lieux**

Quels sont les facteurs à prendre en considération, les changements à apporter, les problèmes à résoudre ? A quelle question faut-il répondre ? Quelles demandes ou attentes des élèves faut-il prendre en considération ? Il est temps d'identifier les priorités, les besoins, les préoccupations de la communauté scolaire. L'activité 1 est spécialement conçue à cet effet, mais d'autres activités peuvent également permettre cette analyse de la situation.

Activités : 1 / 2 / 3 / 33 / 34 / 35 / 47 / 48 / 50

##### Temps 3 : **s'informer et comprendre**

Avant d'aborder une question ou un problème, il est nécessaire de se familiariser avec le sujet et de se documenter à son propos : qu'entend-on exactement par le mot «drogue» ? Quels sont les facteurs qui déterminent la confiance en soi ? D'où peut provenir le stress ? ...

Recueil d'informations scientifiques bien sûr, mais aussi d'échanges, de discussions en classe quant aux idées, expériences, opinions, souvenirs, ... des élèves en la matière. Question d'être sûr de parler de la même chose et d'aller dans la même direction.

Activités : 3 / 10 / 12 / 16 / 22 / 24 / 25 / 26 / 36 / 49 / 50 / 61 / 62

#### Temps 4 : **passer à l'action**

Riches des connaissances accumulées au temps 3, il est temps, maintenant, de passer à l'action et de tenter d'améliorer le bien-être de chacun et la qualité de vie à l'école.

Activités : 13 / 14 / 15 / 17 / 19 / 20 / 21 / 28 / 30 / 31 / 32 / 37 / 38 / 39 / 40 / 41 / 42 / 43 / 44 / 45 / 46 / 51 / 52 / 53 / 54 / 55 / 56 / 57 / 59 / 60 / 63 / 64 / 65 / 66 / 67 / 68

#### Temps 5 : **évaluer**

Après toute activité et au cours de tout projet, il est essentiel de prendre le temps de faire le point. Pour voir comment l'activité a fonctionné, si les élèves l'ont appréciée, si les objectifs ont été atteints, quel suivi on pourrait envisager...

#### Remarques

La frontière entre chaque étape n'est pas toujours très nette. Une même activité peut susciter un travail d'exploration et d'échanges avant de proposer des pistes de changement. L'essentiel pour l'animateur est de veiller à rencontrer ces cinq étapes.

L'ordre des activités (de l'estime de soi... aux habitudes saines) répond à une certaine logique. En effet, l'estime de soi, et avec elle la confiance en soi, est une base incontournable pour aborder les relations sociales et encourager des attitudes favorables à des modes de vie sains. De même, ce n'est que si les élèves se sentent bien en eux-mêmes et avec les autres qu'ils pourront se préoccuper de leur cadre de vie. C'est également la qualité de celui-ci qui déterminera en partie l'adoption de modes de vie sains. Ainsi, l'animateur pourra-t-il, s'il le souhaite, suivre l'ordre des activités en choisissant celles qui sont les mieux adaptées à ses élèves, à leur vécu, à leur maturité, à leurs acquis ainsi qu'au contexte, aux objectifs et aux ressources existantes. Il est toutefois essentiel de respecter, à l'intérieur de chaque chapitre, la démarche en cinq temps évoquée ci-dessus.

#### ➤ **Démarche n° 2**

Il est également possible de constituer avec ces activités un véritable programme santé qui pourrait couvrir une année scolaire. Nous en proposons, ci-après, un exemple élaboré de façon à diversifier les lieux d'intervention, les objectifs, d'apprentissage ainsi que les techniques d'animation. Chaque partie du programme proposé renvoie à une période de l'année scolaire qui peut correspondre à un trimestre.

Ce programme ne constitue qu'une illustration. L'utilisateur du fichier peut s'en inspirer voire tenter de le mettre en œuvre tel quel. Dans ce cas, il faudra veiller à ce que ce schéma corresponde bien aux besoins des élèves.

Temps 1 : prendre contact avec les élèves

Objectifs généraux : au terme de cette partie, les élèves auront acquis

- une meilleure connaissance d'eux-mêmes, des autres, du/des professeur(s)
- une dynamique de groupe
- l'envie de «travailler» ensemble sur la santé.

| Titre  | Lieux                     | Objectifs d'apprentissage   | Techniques d'animations   |
|--|---------------------------|---|---|
| <b>Activité 5</b><br>Je me présente                        | Classe                    | S : savoir<br>S\$e : savoir-être<br>Sf : savoir-faire<br><br>S. : connaissance des autres<br>Sê : respect de la parole de l'autre<br>Sf : prise de parole en public | Photo-langage<br>Expression orale.  |
| <b>Activité 3</b><br>Le bonhomme santé                     | Classe, école, communauté | S : facteurs déterminant la santé<br>Sf : expression par le dessin, organisation d'une exposition   | Projection, expression graphique et orale.  |
| <b>Activité 6</b><br>Chercher quelqu'un qui                | Classe                    | S : connaissance des autres   | Expression orale, grille à compléter.   |
| <b>Activité 20</b><br>Blablabla                            | Classe                    | S : critère d'une écoute de qualité<br>Sê : respect de la parole de l'autre<br>Sf : maîtrise des techniques d'écoute active   | Observation, expression orale, mise en situation                                  |
| <b>Activité 1</b><br>Etat des lieux                        | Classe, école, communauté | S : «état de santé» de l'école<br>Sf : capacité à synthétiser et communiquer  | Observation, expression orale   |
| <b>Activité 17</b><br>J'en ai marre                        | Classe                    | S ê : adoption d'attitudes positives (motivation)   | Observation, expression orale   |
| <b>Activité 27</b><br>Les droits et les devoirs            | Classe, école, communauté | S : notions de «droit» et «devoir»<br>Sê : citoyenneté<br>Sf : capacité à structurer et synthétiser une enquête   | Observation, expression orale, réflexion en groupe, communication orale et écrite |
| <b>Activité 58</b><br>Les bonbons                          | Classe                    | S : connaissance des mécanismes d'accoutumance et des repères sains<br>Sê : respect de soi et de ses limites<br>Sf : gestion de la pression sociale                 | Observation, expression orale, réflexion, recherche de solutions                  |
| <b>Activité 49</b><br>Tout ce que je consomme agit sur moi | Classe                    | S : connaissance des causes/effets de la consommation et de la notion de besoin<br>Sê : responsabilisation par rapport aux choix de santé                           | Observation, recherches, expression orale et écrite                               |
| <b>Activité 34</b><br>Les 5 sens en éveil                  | Classe, école, communauté | S : connaissance du milieu de vie<br>Sf : capacité à utiliser les sens, à travailler en équipe, à réaliser une synthèse   | Observation, enquête dur le terrain, expression orale , écrite et graphique       |

## Temps 2 : les élèves se mettent en projet

Objectifs généraux : au terme de cette partie, les élèves auront

- appris à collaborer et à travailler en partenariat
- identifié et appliqué des savoir-faire et des attitudes pour bien vivre ensemble
- réalisé une ou plusieurs action(s) ayant un impact sur l'école et/ou sur la communauté.

| Titre  | Lieux                     | Objectifs d'apprentissage  | Techniques d'animations   |
|--|---------------------------|--|---|
| <b>Activité 8</b><br>Le miroir aux qualités            | Classe                    | S : savoir<br>Sê : savoir-être<br>Sf : savoir-faire  | Réflexion individuelle, discussion, communication orale et écrite                             |
| <b>Activité 13</b><br>Les petites annonces             | Classe, école, communauté | S : qualités personnelles des autres<br>Sê : reconnaissance de soi et des autres, développement de la solidarité<br>Sf : prise de parole en public   | Réflexion individuelle, réalisation de messages «auto promotionnels», communication graphique |
| <b>Activité 25</b><br>La violence, parlons-en          | Classe, école, communauté | S : connaissance des mécanismes sous-tendant la violence<br>Sf : capacité de trouver et mettre en œuvre des alternatives à la violence   | Brainstorming, photolangage, observation, discussion  |
| <b>Activité 21</b><br>Résoudre un problème             | Classe, école, communauté | Sf : capacité à gérer des situations problématiques voire conflictuelles   | Jeu de rôle, mise en situation, expression orale  |
| <b>Activité 70</b><br>Le petit guide en santé          | Classe, école, communauté | S : ressources humaines de l'école/du quartier en matière de santé<br>Sf : capacité d'organisation, capacité de communiquer par l'écrit et le dessin   | Observation, enquête sur le terrain, constitution de dossier, expression orale et écrite      |
| <b>Activité 40</b><br>Opération «toilettes»            | Classe, école             | Sê : se mobiliser pour une action concrète<br>Sf : capacité d'organisation, capacité à communiquer par l'écrit et le dessin  | Observation, enquête sur le terrain, constitution de dossier, expression orale et écrite      |
| <b>Activité 42</b><br>Pour un environnement sans tabac | Classe, école             | S : aspects législatif, psychologique et sanitaire de la question du tabac<br>Sê : attitude constructive par rapport à la gestion du tabac<br>Sf : capacité à prendre des décisions communes, à les communiquer et à les mettre en œuvre | Observation sur le terrain, recherches, expression orale et écrite, réalisation d'actions     |
| <b>Activité 44</b><br>Le concours                      | Classe, école, communauté | Sê : se mobiliser dans un projet constructif<br>Sf : capacité à travailler en équipe, compétences esthétiques et artistiques,...   | Observation, enquête, expression orale et écrite, réalisation d'un événement                  |

| Titre  | Lieux                     | Objectifs d'apprentissage  | Techniques d'animations  |
|--|---------------------------|--|--|
| <b>Activité 57</b><br><b>A table !</b>             | Classe, école, communauté | S : principe d'une alimentation saine<br>Sê : disposition à rendre service, être attentif à l'autre (besoins, envies)<br>Sf : capacité à travailler en équipe, exercer ses compétences culinaires et sa créativité | Observation, enquête, recherches, organisation d'un événement                |
| <b>Activité 66</b><br><b>La trousse de secours</b> | Classe, école             | S : composition d'une trousse de secours<br>Sê : responsabilisation par rapport à la problématique des accidents<br>Sf : capacité à gérer la trousse de secours (contenu, visibilité, information)                 | Observation sur le terrain, recherches, réalisation d'une trousse de qualité |
| <b>Activité 39</b><br><b>L'école en vert</b>       | Classe, école, communauté | S : milieu de vie<br>Sê : motivation pour l'amélioration et le respect du cadre de vie<br>Sf : capacité à travailler en équipe, à gérer des ateliers, créativité et compétences artistiques                        | Brainstorming, observation, expression orale, actions sur le terrain.        |

### Temps 3 : on en parle

Objectifs généraux : au terme de cette partie, les élèves auront

- fait le point sur les activités réalisées ensemble
- fait le point sur le bien-être à l'école
- communiqué une image cohérente et positive de leur école.

| Titre  | Lieux                     | Objectifs d'apprentissage  | Techniques d'animations                                 |
|--|---------------------------|--|---|
| <b>Activité 1</b><br>L'état des lieux                  | Classe, école             | S : savoir<br>Sê : savoir-être<br>Sf : savoir-faire<br><hr/> S : «état de santé» de l'école après les réflexions/actions menées<br>Sf : capacité à synthétiser et à communiquer  | Observation, expression orale et écrite                 |
| <b>Activité 2</b><br>Portrait de l'école «ensantée»    | Classe, école, communauté | S : représentations de santé<br>Sê : s'exprimer par le dessin, prendre la parole en groupe<br>Sf : prendre conscience de sa propre conception de la santé et de celle des autres   | Expression par le dessin, expression orale              |
| <b>Activité 32</b><br>La pub de l'école                | Ecole, communauté         | S : connaissance de l'école, ses caractéristiques, son histoire<br>Sf : capacité à recueillir et communiquer de l'information, capacité à travailler seul et en équipe<br>Sê : motivation par rapport à la vie dans la communauté scolaire | Observation, communication                              |
| <b>Activité 4</b><br>Evaluer pour évoluer              | Classe                    | Sf : exercer son regard et son esprit critiques<br>Sê : envisager «la critique» comme un élément constructif du projet   | Grille à compléter, expression orale                    |
| <b>Activité 31</b><br>Ah que l'on est bien chez nous ! | Classe, école, communauté | S : connaissance de l'école, du quartier et de leurs ressources<br>Sf : capacité à travailler seul et en équipe, à recueillir une information utile et utilisable  | Observation, expression orale et écrite                 |
| <b>Activité 35</b><br>Avant-après                      | Classe, école, communauté | Sê : développer son sens de la citoyenneté (action sur communauté)<br>Sf : capacité à recueillir de l'information et à la communiquer, capacité à se mobiliser autour d'un objectif commun   | Observation, expression orale et écrite, argumentation. |

## Avertissement

Certains jeux ou exercices repris dans ce fichier ont été «inventés» dans le cadre du programme REES. Mais il est évident que la majorité des activités réalisées par les membres du REES s'inscrivent dans un «patrimoine» commun et s'inspirent d'autres programmes, d'autres formations, d'autres outils pédagogiques. Plutôt que de citer pour chaque activité les références au risque d'alourdir le document, nous avons préféré dresser en fin de fichier, la liste des ouvrages qui nous ont accompagnés tout au long du programme REES et dans lesquels nous avons puisé des idées, des repères, des variantes, des techniques. Nous invitons le lecteur à les consulter et à y puiser, comme nous l'avons fait avant lui, tous les enseignements lui seront utiles.

## Remarque à propos du matériel

Il va de soi que toutes les activités requièrent le matériel classique : feuilles, bics, crayons, marqueurs, tableau, flip chart. Nous avons toutefois précisé le matériel spécifique exigé par certaines activités.

## Tableau synoptique des activités

| N° | Titre                            | Thème   | Durée             | Public-cible |
|----|----------------------------------|---|-------------------|--------------|
| 1  | L'état des lieux                 | Le bien-être à l'école                              | Courte            | 12-18 ans    |
| 2  | Le portrait d'une école en santé | Le bien-être à l'école                              | Courte            | 6-18 ans     |
| 3  | Le bonhomme santé                | Les facteurs qui déterminent la santé               | Courte            | 6-18 ans     |
| 4  | Evaluer pour évoluer             | L'évaluation des projets et des activités           | Courte<br>Moyenne | 6-18 ans     |
| 5  | Je me présente                   | Présentation de soi et découverte de l'autre        | Courte            | 6-18 ans     |
| 6  | Chercher quelqu'un qui           | La découverte de l'autre                            | Courte            | 10-18 ans    |
| 7  | Le blason                        | La connaissance de soi et de l'autre                | Courte            | 6-18 ans     |
| 8  | Le miroir aux qualités           | Les qualités personnelles                           | Courte            | 6-18 ans     |
| 9  | La cordée                        | La complémentarité des capacités de chacun          | Courte            | 6-18 ans     |
| 10 | Je me sens bien quand ...        | Le bien-être en société                             | Courte            | 10-18 ans    |
| 11 | L'ascenseur                      | La connaissance de soi                              | Courte            | 12-18 ans    |
| 12 | Souvenirs, souvenirs             | L'estime de soi                                     | Courte            | 12-18 ans    |
| 13 | Les petites annonces             | L'affirmation de soi                                | Moyenne           | 10-18 ans    |
| 14 | L'assiette aux compliments       | Les qualités d'autrui                               | Courte            | 10-18 ans    |
| 15 | Promenade à l'aveuglette         | La confiance en l'autre                             | Courte            | 6-14 ans     |
| 16 | L'horloge des sentiments         | Les changements d'humeur                            | Courte            | 6-14 ans     |
| 17 | J'en ai marre d'en avoir marre   | L'adoption d'attitudes positives                    | Courtes           | 12-18 ans    |
| 18 | Qui veut peut et inversement     | La résolution de problèmes                          | Courte            | 12-18 ans    |
| 19 | Soyons assertifs                 | L'affirmation de soi                                | Courte            | 12-18 ans    |
| 20 | Blablaba                         | L'écoute active                                     | Courte            | 12-18 ans    |
| 21 | Résoudre un problème             | La gestion des conflits                             | Courte            | 12-18 ans    |
| 22 | Caprice, c'est fini              | Les désirs et les besoins                           | Courte            | 12-18 ans    |
| 23 | Histoire d'une bagarre           | Les conflits  | Courte            | 6-18 ans     |
| 24 | Petit conflit deviendra grand    | Les conflits  | Courte            | 10-18 ans    |
| 25 | La violence, parlons-en          | La violence   | Courte            | 10-18 ans    |
| 26 | Rigoletto ma no troppo           | Les relations sociales                              | Courte            | 10-18 ans    |
| 27 | Des droits et des devoirs        | Les règles de la vie en groupe                      | Moyenne           | 10-18 ans    |
| 28 | Les délégués de classe           | L'implication des élèves dans la gestion de l'école | Longue            | 6-18 ans     |
| 29 | La vie en groupe                 | Les relations sociales                              | Courte            | 10-18 ans    |

| N° | Titre                                | Thème                                      | Durée   | Public-cible |
|----|--------------------------------------|--|---------|--------------|
| 30 | Les nouveaux                         | L'accueil des nouveaux élèves              | Moyenne | 10-18 ans    |
| 31 | Ah ! que l'on est bien chez nous !   | Les ressources locales en matière de santé | Longue  | 10-18 ans    |
| 32 | La pub à l'école                     | L'image de l'école                         | Longue  | 12-18 ans    |
| 33 | Les élèves mènent l'enquête          | L'école, milieu de vie                     | Moyenne | 12-18 ans    |
| 34 | Les cinq sens en éveil               | Le cadre de vie                            | Moyenne | 6-14 ans     |
| 35 | Avant-après                          | L'état des locaux scolaires                | Longue  | 10-18 ans    |
| 36 | L'environnement, source de maladies  | Le monde des microbes                      | Courte  | 6-18 ans     |
| 37 | La récolte                           | Le respect de l'environnement              | Moyenne | 6-18 ans     |
| 38 | A l'eau                              | Les besoins essentiels                     | Courte  | 6-14 ans     |
| 39 | L'école en vert                      | Le cadre de vie                            | Moyenne | 6-18 ans     |
| 40 | Opération «toilettes»                | L'hygiène                                  | Longue  | 10-18 ans    |
| 41 | Pour une cour de re-création         | La cour de récréation                      | Longue  | 12-18 ans    |
| 42 | Pour un environnement sans tabac     | La gestion du tabagisme à l'école          | Courte  | 12-18 ans    |
| 43 | Les lieux interdits                  | Les espaces abandonnés dans l'école        | Courte  | 12-18 ans    |
| 44 | Le concours                          | Le respect du cadre de vie                 | Longue  | 12-18 ans    |
| 45 | Le grand nettoyage                   | La propreté des locaux                     | Longue  | 6-18 ans     |
| 46 | Vu à la TV                           | Les représentations de santé des élèves    | Courte  | 10-18 ans    |
| 47 | Mon état des lieux                   | Le bilan de santé                          | Courte  | 10-18 ans    |
| 48 | Pourquoi ? Comment ?                 | Le fonctionnement du corps humain          | Courte  | 6-18 ans     |
| 49 | Tout ce que je consomme agit sur moi | La consommation                            | Courte  | 12-18 ans    |
| 50 | Le losange des risques et périls     | La prévention des comportements à risques  | Moyenne | 12-18 ans    |
| 51 | Je gère le stress                    | La gestion du stress                       | Courte  | 6-18 ans     |
| 52 | Je prends soin de moi                | L'hygiène corporelle                       | Courte  | 6-14 ans     |
| 53 | Les boutons                          | L'acné juvénile                            | Courte  | 12-18 ans    |
| 54 | Ça gratte                            | Les poux et le respect                     | Courte  | 6-14 ans     |
| 55 | Se coucher tard nuit                 | Le sommeil                                 | Courte  | 6-14 ans     |
| 56 | Manger au jour le jour               | L'alimentation                             | Courte  | 6-18 ans     |
| 57 | A table !                            | L'alimentation                             | Longue  | 12-18 ans    |
| 58 | Les bonbons                          | Les assuétudes                             | Courte  | 10-18 ans    |
| 59 | Je dis non !                         | La pression sociale                        | Courte  | 12-18 ans    |

| N° | Titre                                  | Thème  | Durée   | Public-cible |
|----|--|--|---------|--------------|
| 60 | No smoking !                           | Le tabac   | Courte  | 12-18 ans    |
| 61 | Boire un petit coup, est-ce agréable ? | La consommation d'alcool   | Courte  | 12-18 ans    |
| 62 | Avec ou sans médicaments               | La consommation abusive de médicaments   | Courte  | 10-18 ans    |
| 63 | Info ou intox                          | La publicité   | Moyenne | 12-18 ans    |
| 64 | Quiz en équipe                         | Les maladies sexuellement transmissibles   | Courte  | 16-18 ans    |
| 65 | Rester vigilant                        | Le SIDA  | Courte  | 14-18 ans    |
| 66 | La trousse de secours                  | Les premiers soins   | Courte  | 6-18 ans     |
| 67 | L'évacuation                           | La sécurité  | Courte  | 6-18 ans     |
| 68 | La brûlure                             | Les accidents domestiques  | Courte  | 6-18 ans     |
| 69 | Les loisirs                            | La pratique d'activités sportives, culturelles ou artistiques comme outil de bien-être | Longue  | 12-18 ans    |
| 70 | Le petit guide en santé                | Les référents santé  | Moyenne | 12-18 ans    |

# 1

## L'état des lieux

Thème : Le bien-être à l'école

Déroulement

Objectif : Identifier les éventuels problèmes en matière de santé et déterminer des priorités

Technique : Grilles d'affirmation à compléter, observation, discussion, expression orale et écrite.

|  |                          |                                |
|--|--------------------------|--------------------------------|
| Durée : Courte (si une seule grille administrée)<br>Moyenne (si plusieurs grilles) | Public cible : 12-18 ans | Matériel : grilles à compléter |
|--|--------------------------|--------------------------------|

Déroulement

- 1 Distribuer la grille et s'assurer que chacun a bien compris:
- 2 Dès que chacun a complété sa grille, ramasser et collationner les résultats.
- 3 Des tendances apparaissent, que les élèves sont invités à commenter. Des priorités peuvent ainsi être identifiées
- 4 Si les résultats sont plutôt positifs...
  - s'en féliciter (c'est bon pour l'estime de soi)
  - les communiquer (via la revue de l'école, une affiche, un document de synthèse)
  - réfléchir à ce qu'il faudrait faire pour les conserver ; identifier l'une ou l'autre amélioration que l'on pourrait apporter.
- 5 Si les résultats sont plutôt négatifs
  - se féliciter d'avoir mis en évidence tous ensemble qu'il y avait des problèmes et se rassurer en se disant que ce questionnaire était le premier pas vers une Amélioration,
  - sélectionner un point (le plus négatif, celui qui intéresse le plus le groupe, celui qui apparaît comme le plus facile à améliorer),
  - tenter d'identifier les causes individuelles et collectives du problème,
  - identifier ensemble les stratégies de «remédiation».

Remarque

- Le sujet «on» est volontairement indéfini. Il peut être précisé (on = professeurs ; on=élèves, on = professeurs et élèves...)
- Il se peut que certains élèves ne souhaitent pas partager oralement leurs réponses. On utilisera alors les tendances générales.

Variantes

- La liste des affirmations reprises dans ces grilles n'est pas exhaustive. L'animateur peut les compléter avec l'aide de ses élèves.
- Les élèves peuvent être répartis en petits groupes et remplir une grille collectivement.
- Plus laborieux, mais parfois plus vivant, une grille géante peut-être complétée ensemble sans passer par une phase individuelle.

Suivent

grille 1 : l'estime de soi  
grille 2 : les relations sociales  
grille 3 : l'environnement  
grille 4 : la santé

## Activité 1

### Grille 1 : l'estime de soi

Consigne : tracer une croix dans la colonne correspondant à l'affirmation.  
L'anonymat est garanti

| Affirmations : «En classe,....»                  | D'accord                 | Plutôt d'accord          | Plutôt pas d'accord      | Pas d'accord             |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| On se moque peu les uns des autres.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On prend des responsabilités.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On parle des autres en termes positifs.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On prend des décisions ensemble.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On est encouragé à exprimer ses opinions.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On peut aborder les sujets de son choix.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On peut participer à des activités valorisantes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On s'appelle par son prénom.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On peut donner son avis sans être critiqué.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On se voit en dehors des cours.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On crie rarement.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On s'intéresse à la vie des autres.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On respecte les différences.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On ne se moque pas de l'apparence des autres.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On écoute quand quelqu'un s'exprime.             |                          |                          |                          |                          |
| <b>TOTAL</b>                                     |                          |                          |                          |                          |

Autres observations :

---

---

---

---

---

## Activité 1

### Grille 2 : Les relations sociales

Consigne : tracer une croix dans la colonne correspondant à l'affirmation.  
L'anonymat est garanti

| Affirmations : «En classe,....»  | D'accord                 | Plutôt d'accord          | Plutôt pas d'accord      | Pas d'accord             |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| On échange peu de grossièretés.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les relations entre élèves et enseignants sont sympathiques et constructives.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les travaux en équipe fonctionnent bien.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves peuvent exprimer leurs problèmes.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves s'entraident les uns les autres.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves font confiance aux enseignants.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les relations entre les enseignants sont harmonieuses.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand arrive un nouveau, il est bien accueilli.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les enseignants et les élèves se rencontrent lors d'activités extra-scolaires. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves d'une classe aiment se retrouver ensemble.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les incidents entre élèves sont rares.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La communication fonctionne bien.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tous les élèves sont bien intégrés dans la classe.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quand un élève est absent, on s'organise pour l'aider.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>TOTAL</b>   |                          |                          |                          |                          |

Autres observations :

---



---



---



---

## Activité 1

### Grille : 3 l'environnement

Consigne : tracer une croix dans la colonne correspondant à l'affirmation.  
L'anonymat est garanti

| Affirmations : «En classe,...»   | D'accord                 | Plutôt d'accord          | Plutôt pas d'accord      | Pas d'accord             |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Les toilettes sont propres et «équipées» (papier, essuie, eau,...)                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les classes, les couloirs, ... sont agréablement décorés.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La cour de récréation est bien aménagée.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dans l'école, il y a des plantes et des fleurs.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On évite de cracher par terre.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| L'école est un environnement non-fumeur.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| L'entrée de l'école est accueillante.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les locaux sont bien insonorisés.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On évite de jeter des déchets par terre.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A l'école, on se sent en sécurité.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La salle des professeurs est aérée.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il y a suffisamment de poubelles.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il y a des espaces de détente aménagés.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves ont des responsabilités relatives à l'environnement dans la classe ou dans l'école. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les locaux, couloirs, cours de récréation sont sécuritaires.                                   |                          |                          |                          |                          |
| <b>TOTAL</b>   |                          |                          |                          |                          |

Autres observations :

---



---



---



---

## Activité 1

### Grille : 4 : la santé

Consigne : tracer une croix dans la colonne correspondant à l'affirmation.  
L'anonymat est garanti

| Affirmations : «En classe,...»  | D'accord                 | Plutôt d'accord          | Plutôt pas d'accord      | Pas d'accord             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Les élèves ont accès à l'eau (essuie, savon) pour se laver les mains.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dans l'école, il y a des affiches qui encouragent des comportements sains.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les activités physiques et sportives sont encouragées par les enseignants.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves mangent des fruits.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves apportent des collations saines.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| En cas de problèmes de santé, les élèves connaissent la personne à laquelle ils doivent s'adresser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves prennent un petit-déjeuner.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A l'école, on peut se procurer des aliments «sains».  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les professeurs évitent de fumer dans les locaux.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Peu d'élèves sont fumeurs.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les parents sont prudents quand ils conduisent leurs enfants à l'école.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves font attention à la propreté de leurs vêtements.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves consomment peu de chips.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves respectent les règles d'hygiène.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les élèves reçoivent régulièrement des informations sur la santé.                                   |                          |                          |                          |                          |
| Les menus de la cantine sont équilibrés.  |                          |                          |                          |                          |
| <b>TOTAL</b>  |                          |                          |                          |                          |

Autres observations :

---



---



---



---

# 2

## Le portrait d'une école en santé

Thème : Le bien-être à l'école

Objectif : Faire émerger les représentations de l'école en santé et s'accorder sur les conditions de bien-être à l'école

Technique : Projection, communication orale et graphique

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Matériel de dessin

### Déroulement

1. Proposer la consigne suivante : Vous vous promenez en ville et vous apercevez une façade sur laquelle il est inscrit : « Ici, école en santé, une école où l'on se sent bien ». Curieux, vous entrez et vous observez les gens, les locaux, les couloirs, les activités.
2. Inviter chacun à réaliser le portrait de cette école selon le moyen d'expression (écrit, dessin, collage...) qu'il préfère.
3. En plénière, inviter ceux qui le souhaitent à présenter « leur » école en santé aux autres.
4. Pour synthétiser, lister les caractéristiques les plus citées de l'école en santé.
5. Une fois les dessins, les textes, les slogans, les modelages ... rassemblés, les exposer dans l'école.

#### Quelques conseils

Annoncer l'exposition par une affiche, une annonce dans le journal de l'école.

Choisir un lieu « ouvert » où passent un maximum de personnes, parents y compris.

Organiser un événement pour inaugurer l'exposition.

Intégrer l'exposition dans un événement (fête de l'école, portes ouvertes, réunion de parents...)

Prévoir un carnet où les visiteurs pourront noter leur réactions.

Inviter des personnes « extérieures » à l'école.

### Remarques

- Témoignage d'un enseignant : « Au début, les gosses ne voyaient pas bien ce qu'on leur demandait, mais quand on a présenté cela comme une balade dans l'école au cours de laquelle on noterait tout ce qu'on aime et tout ce qu'on n'aime pas, ils ont été très enthousiastes ».
- Autre témoignage : « J'avais prévu de faire cette activité en moins d'une heure. Cela a pris beaucoup plus de temps. Les élèves avaient beaucoup à dire. Au début, je croyais que c'était pour perdre du temps. Mais c'était vraiment important pour eux. Il faut dire qu'ils sont à l'école plus de huit heures par jour. Cela dit, le plus dur c'est après. L'activité en soi, c'est gai, tout vient tout seul. Mais après, il faut en faire quelque chose, utiliser leurs idées, les mettre en pratique.

### Variantes

- Cette activité peut être précédée (ou suivie) d'un travail d'expression portant sur la consigne "représentez (dessinez) votre école telle que vous la voyez aujourd'hui ou telle qu'elle vous est apparue la première fois que vous l'avez vue
- Après un temps de réflexion individuelle, les élèves répartis en groupe de trois sont invités à réaliser le portrait de "leur" école en santé en utilisant selon leurs goûts, l'expression orale, écrite, picturale,... Activité de coopération, ce travail en équipe suscitera la confrontation, la négociation, la réflexion en commun
- On peut aussi imaginer de représenter une classe en santé, une cour de récréation en santé, un réfectoire en santé ou plus largement un quartier, une commune, une ville

# 3

## Le bonhomme santé

Thème : Les facteurs qui déterminent la santé

Objectif : Faire émerger les facteurs qui, selon les jeunes, influencent leur santé.

Technique : Projection, expression orale et graphique

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Punaise, papier collant.

### Déroulement

- 1 Demander à chaque élève de préparer une grande feuille de papier et de quoi écrire.
- 2 Donner la consigne : «Vous marchez en rue et vous croisez quelqu'un de votre âge et du même sexe que vous, cette personne a l'air en bonne santé, bien dans sa peau, en forme. Vous la dessinez au milieu de la feuille».
- 3 «Ensuite, vous vous posez la question de savoir pourquoi elle semble si bien; pour quelle(s) raison(s) elle semble bien dans sa peau. Vous dessinez ou vous écrivez autour d'elle la/les raison(s) qui fait/font que d'après vous elle est bien dans sa peau».
- 4 Donner la consigne de la seconde étape «Vous poursuivez votre promenade et vous croisez quelqu'un de votre âge et de votre sexe qui n'a pas l'air en bonne santé, qui semble plutôt mal dans sa peau, en méforme. Vous le dessinez au dos de la feuille».
- 5 Ensuite, vous vous posez la question de savoir pourquoi il n'a pas l'air bien, pour quelle(s) raison(s) il semble mal dans sa peau. Vous dessinez ou vous écrivez tout autour de lui la/les raison(s) qui fait/font que d'après vous il est mal dans sa peau.
- 6 En plénière, inviter les élèves à présenter leur dessin aux autres.
- 7 Synthétiser les réponses en distinguant les facteurs qui favorisent la santé et les facteurs qui nuisent à la santé.

### Remarques

- La présence de membres des équipes PMS et/ou PSE (ex IMS) lors de cette animation est, sinon indispensable, du moins vivement conseillée.
- Les exploitations de cet exercice sont multiples. Certains enseignants ont rassemblé les dessins dans un classeur qu'ils ont fait circuler de classe en classe.
- Ce type d'exercice peut participer à l'analyse de la situation et à l'identification des besoins.

### Variantes

- Seul, le bonhomme «bien dans sa peau» peut être réalisé, question de gagner du temps ou de privilégier une approche positive.
- Autre possibilité : demander à une partie de la classe de réaliser le bonhomme «bien dans sa peau» et à l'autre, «le bonhomme mal dans sa peau». Ensuite, on constitue des pairs (bonhomme bien/bonhomme mal) et on identifie les convergences et les divergences.
- La consigne de départ peut être très générale comme ci-dessus ou plus précise «Je croise quelqu'un qui fume, qui mange des fruits, qui fait du sport, qui tague,... »

# 4

## Evaluer pour évoluer

Thème : L'évaluation des projets et des activités

Objectif : Identifier les effets des activités mises en place pour en assurer un suivi de qualité.

Technique : Questionnaire, discussions, grilles à compléter

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Questionnaire grilles à compléter

### Déroulement

Plutôt que de présenter le déroulement d'une évaluation spécifique, nous préférons proposer aux lecteurs quelques repères méthodologiques à appliquer pour toute évaluation.

1 D'une façon générale, il y a lieu de porter l'évaluation sur quatre aspects bien distincts :

- Le contenu : sujet abordé , apprentissages découvertes... ,
- L'animation : participation, méthodes, techniques...,
- Les relations : climat affectif, esprit de groupe, qualité du travail en équipe... ,
- L'organisation : gestion du temps, matériel, espace... ,

2 Cette structure peut croiser un cheminement plus naturel, articulé autour de trois questions clés :

- Comment l'activité s'est-elle passée ?
  - A-t-elle procuré de la satisfaction, du plaisir, de l'intérêt ?
  - Les élèves ont-ils été impliqués, participatifs, concernés, motivés ... ?
  - Etait-elle bien organisée (matériel, durée, explications ;...)?
  - .....
- Quels ont été les effets de l'activité ?
  - Y a-t-il eu, suite aux activités, des changements, des modifications, des améliorations, en matière d'environnement matériel ?
  - Y a-t-il eu des changements, des changements dans les attitudes et les comportements ?
  - Quels sont les bénéfices individuels et collectifs de l'activité ou du projet ?
  - Y a-t-il eu des désavantages ou des effets non désirés ?
  - ....
- Quelle(s) suite (s) donner ) l'activité ou au projet ?
  - Quel suivi envisager ?
  - Faut-il continuer, modifier, arrêter ?
  - Comment exploiter les résultats obtenus? Comment en assurer la pérennité ?
  - Quelle publicité y donner ?
  - Faut-il en diffuser les résultats, en faire connaître le déroulement, informer sur la suite du projet ?...

3 Lorsque les participants d'exprimeront, il faudra être attentif à ce qu'ils expriment leurs opinions en quatre temps :

- les constatations : les faits, ce qui s'est passé, ce qui est objectif...
- les émotions : l'affectif, les sentiments, le ressenti quant aux faits énoncés...
- l'évaluation proprement dite : la valeur, l'appréciation...,
- l'utilisation ; éventuels changements, adaptations, modifications, à apporter aux activités ultérieures.

Remarques

- Il est essentiel de se poser ces questions après toute activité et en cours de projet. Cela peut se faire en une heure ou en plus de temps. Cela peut se faire sous forme de discussion, de grilles à compléter, individuellement ou en groupe. Nous laissons à chaque animateur le soin de réaliser cette évaluation sous une forme attractive.
- Il ne s'agit pas ici de donner de bons et de mauvais points, mais de recueillir les opinions des participants sur l'activité et le projet dans lequel elle s'inscrit.
- L'évaluation ne doit pas être une corvée. Ce moment doit être présenté de façon positive, comme déterminant par rapport à la suite des événements. De plus, il s'agit là d'une belle occasion de valoriser les élèves et de promouvoir leur estime de soi.

Variantes

- L'évaluation peut être réalisée en utilisant les grilles présentées à l'activité. En fin de trimestre ou d'année scolaire, ces grilles peuvent en effet être complétées par les élèves et les professeurs de façon à identifier les éventuels changements et améliorations.
- L'évaluation sera grandement favorisée si l'on veille à garder des traces ( photos, dessins, écrits... Ces mêmes éléments pourront servir de supports à d'éventuelles expositions, rencontres avec les parents ...

# 5

## Je me présente

Thème : Présentation de soi et découverte de l'autre

Objectif : Permettre à chacun de décrire sa personnalité, son caractère, ses goûts.

Technique : Photos, langage, expression orale

|                |                         |                                   |
|----------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans | Matériel : Images/Photos ( +/-50) |
|----------------|-------------------------|-----------------------------------|

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| Dérroulement | 1 | Etaler les photos numérotées sur une grande table.   |
|              | 2 | Donner aux élèves la consigne suivante : « parmi ces photos, choisissez - en trois qui vous représentent le mieux, tel que vous vous voyez en ce moment » . Demander aux participants de noter, en silence, les numéros des photos choisies, et d'aller ensuite s'asseoir. |
|              | 3 | Inviter des élèves volontaires à donner les numéros des photos sélectionnées, et à expliquer pourquoi ils ont choisi ces images, à quoi elles leur font penser, en quoi elles leur correspondent ...   |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| Remarques | ➤ | Cette activité nécessite un travail de préparation ( récolte des photos) conséquent auquel les élèves peuvent être associés..  |
|           | ➤ | Il est important que les photos évoquent les situations les plus variées possibles : paysages, personnages, animaux, scènes de la vie quotidienne, objets...Ne pas oublier de les numéroter. |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| Variantes | ➤ | Le jeu de la pelote de laine peut constituer une variante à cet exercice. Il consiste à placer les élèves en cercle. L'animateur remet une pelote de laine à un élève au hasard, et invite celui-ci à se présenter en quelques mots. Ensuite, celui-ci, tout en gardant un bout de la pelote en mains, lance la pelote à un autre qui lui-même se présente. Le jeu continue jusqu'au dernier élève, tissant une véritable toile d'araignée. |
|           | ➤ | L'animateur peut laisser les élèves libres de se présenter comme ils veulent ou, au contraire, donner des indications ( dire son nom, ses hobbies, son âge, son sport favori, sa musique préférée ...)Autre variante : en lançant sa pelote, l'élève peut lui-même préciser les informations qu'il souhaite recevoir de celui à qui il s'adresse ...  |
|           | ➤ | On peu enrichir ce travail en constituant des paires où chacun choisit une photo évoquant l'autre.  |
|           | ➤ | Dans le même ordre d'idées, voici un activité plus facile. Il s'agit d'inviter les élèves à associer leur voisin à un animal, une fleur, un pays, un mets, un personnage célèbre...Exemple : Rachid, tu me rappelles un écureuil parce que tu es très agile » « Sarah, tu me rappelles un arbre, parce que tu es souvent habillée en vert... »  |

# 6

## Chercher quelqu'un qui ...

Thème : la découverte de l'autre

Objectif : Permettre aux élèves d'apprendre à se connaître en se découvrant des points communs.

Technique : Grille à compléter, expression orale.

|                |                          |   |
|----------------|--------------------------|---|
| Durée : Courte | Public cible : 10-18 ans | Matériel : Copie des phrases ( déroulement) |
|----------------|--------------------------|---|

Déroulement

- 1 Remettre aux élèves une grille sur laquelle est inscrit « Je cherche quelqu'un qui... » :
  - a déménagé au moins une fois dans sa vie,
  - a changé d'école,
  - joué dans une équipe sportive,
  - aime la danse,
  - a déjà pris l'avion,
  - surfe sur le net,
  - collectionne les photos de stars de cinéma,
  - ...
- 2 Inviter les élèves à se mouvoir dans la classe afin de rechercher ceux qui ont vécu/ vivent les situations proposées. A chaque réponse obtenue, leur demander d'inscrire les noms de leurs condisciples en regard des situations.
- 3 Au bout de cinq minutes, former un cercle. Annoncer les différentes situations, et demander à chaque fois à ceux qui sont concernés de se mettre debout

Remarques

- Apparemment simple, ce jeu permet de nombreuses stratégies : prendre le premier item, et interroger tous les élèves à son sujet, ou demander à chaque élève rencontré s'il a vécu/ vit une des situations. Chaque élève ayant sa façon de récolter des informations, mais étant lui-même susceptible d'être interrogé, l'activité provoquera probablement pas mal d'animation, ce qu'une enseignante a appelé « une joyeuse excitation ».
- Les critères peuvent être adaptés au groupe

Variantes

- Le jeu peut être axé uniquement sur le changement (de maison, d'école, de copain,...) de façon à partager les sentiments, les peurs, les angoisses, les résistances, mais aussi les espoirs et les bons côtés que le changement peut générer.
- Autre piste : proposer des items relatifs à l'état psycho-affectif des élèves : je cherche quelqu'un qui se sent bien ou mal intégré dans sa classe, qui a peur de tel professeur, qui a envie d'avoir plus d'amis, qui aimerait bien être aidé... Sans doute une bonne idée, mais à utiliser avec prudence dans un groupe bien soudés.

# 7

## Le blason

Thème : La connaissance de soi et de l'autre

Objectif : Permettre à chacun de se présenter et de découvrir les goûts, hobbies, projets de ses condisciples.

Technique : Réalisation et exposition d'affiches, réflexion, communication orale et graphique.

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Questionnaire grilles à compléter

Déroulement

- 1 Afficher un blason géant au tableau. Celui-ci comporte quatre parties et est souligné par une sorte d'étendard ; chaque partie correspond à un thème :
  - « Quelque chose que j'aime faire, un loisir, un hobby »
  - « Quelque chose que j'aime en moi, une qualité, un atout »
  - « Quelque chose que j'aimerais accomplir dans le futur, un rêve, un projet
  - « Quelque chose de positif par rapport à mon passé, un bon souvenir »
  - L'étendard, sous le blason, est réservé à l'inscription d'une devise ( slogan, proverbe, maxime, idée...) qui tient particulièrement à cœur .
- 2 Inviter ensuite les élèves à dessiner un blason ( ou leur remettre une photocopie d'une blason).
- 3 Leur demander de réaliser, dans chacune des quatre parties, un dessin qui répond à la consigne. Leur demander d'inscrire leur devise en-dessous du blason..
- 4 Une fois les blasons terminés, les exposer sur le mur sur le mur du local, et inviter les élèves à les découvrir en silence. Après quelques minutes, demander aux élèves de se rassembler autour d'un blason, et demander aux autres de formuler ce qu'ils pensent y percevoir. : « D'après vous, qu' a souhaité dire l'auteur ?. » L'auteur ne doit pas réagir.
- 5 Une fois que ses condisciples se sont exprimés, inviter l'auteur à expliquer son blason.
- 6 Inviter les élèves à se rassembler auprès d'un autre blason.. Et ainsi de suite.

Remarques

- Il ne s'agit ni d'un concours de dessin, ni d'une course contre la montre.
- Il est souhaitable de conserver les blasons. Ils peuvent être affichés en permanence dans la classe et être régulièrement relus

Variantes

Variantes

- Les variantes des questions abordées dans les quatre parties sont nombreuses : ce que je n'aime pas, où j'aimerais vivre, mon lieu préféré, mon héros favori, mon principal défaut, ce qui compte le plus pour moi...
- Le blason peut être réalisé deux ou trois fois au cours de l'année. Il permettra de marquer d'éventuels changements, évolutions....

# 8

## Le miroir aux qualités

Thème : Les qualités personnelles

Objectif : Identifier ses propres qualités, ainsi que celles des autres ;

Technique : Réflexion individuelle, discussion, communication orale et écrite

|                |                         |                             |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans | Matériel : Grandes feuilles |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|

|              |  |
|--------------|--|
| Dérroulement | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proposer à chacun ces deux consignes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Citez trois « choses » que vous savez bien faire ( faire du skate, danser, surfer sur le net, s'occuper d'un animal domestique...),</li> <li>- Citez trois qualités que vous pensez avoir ( gentillesse, bonne humeur, force,...)</li> </ul> </li> <li>2. Inviter chaque élève à répondre par écrit</li> <li>3. Disposer ensuite les élèves par deux, et demander à chacun de répondre par écrit aux questions suivantes à propos de son partenaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelles sont les trois « choses » qu'il fait le mieux ?</li> <li>- Quelles sont ses trois principales qualités ?</li> </ul> </li> <li>4. Une fois les réponses émises, inviter les élèves à les comparer.</li> <li>5. En plénière, inviter ceux qui le souhaitent à livrer leurs réponses.</li> </ol>   |
| Remarques    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Il est essentiel d'envisager les choses sous un angle très large : qualités physiques, intellectuelles, artistiques, culturelles, sociales...</li> <li>➤ Il est important de créer un climat de confiance et de détente pour encourager l'expression. ;</li> <li>➤ Quoique non démocratique, il semblerait que la désignation d'office des paires par l'animateur facilite grandement les choses.</li> </ul>  |
| Variantes    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Un portrait de chacun peut être réalisé, illustré ,rédigé, rangé dans un classeur. En relation avec la carte d'identité officielle, une carte d'identité « positive » peut ainsi être imaginée. Même raisonnement avec le casier judiciaire : un casier « qualitatif »( plutôt que judiciaire !) peut être constitué. Ce dernier point intéressera les plus âgés.</li> <li>➤ Se trouver des qualités peut se révéler difficile, notamment pour les enfants de 8-12 ans. Dans ce cas, le jeu de « La malle au trésor » peut être utilisé. Il s'agit de remettre à chaque élève un poster sur lequel est dessiné une malle, de les inviter à identifier leurs «trésors » ( qualités, compétences savoir-faire...et à les ranger dans la malle. Comme la malle n'est pas extensible, il faudra choisir les trésors les plus importants. En petits groupes ou directement en plénière, les malles sont découvertes par les autres.°</li> <li>➤ De nombreuses variantes existent quant à l'exploitation artistique de l'activité. Les trésors peuvent être représentés par des mots, des photos, des collages, des objets ...</li> <li>➤ Ce miroir(ou cette malle) n'est pas figé une fois pour toutes. Certains éléments peuvent disparaître, d'autres peuvent être découverts, voire développés, au cours de l'année scolaire</li> </ul> |

- Autre activité avec les plus jeunes : « la bûche ». Il s'agit d'inviter chaque enfant à écrire son prénom sur une bûche et à dessiner trois flammes. On demande à chacun de noter dans chaque flamme quelque chose qu'il est fier de savoir faire ( nager, sauter à la corde, jouer de la guitare...) L'entraide est à encourager. De même l'animateur peut faire des suggestions. Celui-ci veillera à ce que ce ne soit pas l'occasion de voir « qui est le plus fort ». il peut faire remarquer aux enfants qu'ensemble, ils sont capables de réaliser beaucoup de choses et que leur feu est grand grâce à la contribution de chacun.
- Il est essentiel d'assurer une publicité à ce type de travail. Auprès des autres professeurs, auprès des parents également, à condition bien sûr que les élèves soient d'accord et y participent

# 9

## La cordée

Thème : La complémentarité des capacités de chacun

Objectif : Promouvoir l'image de soi de chacun, et créer un climat de reconnaissance et d'entraide .

Technique : Représentation graphique, discussion, communication orale.

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : punaises, dessins de montagnes

### Déroulement

1. Remettre à chaque équipe de 4 ou 5 élèves un grand poster représentant une montagne.
2. Demander à chaque élève d'inscrire à tour de rôle ( au moins deux par participant), une réussite ( scolaire, familiale, sportive...) en commençant au pied de la montagne et en allant progressivement vers le sommet.
3. A la fin, relier les événements entre eux pour faire une cordée
4. Si un élève ne peut identifier de réussite, demander au reste de l'équipe de le stimuler, et de lui donner des idées.

### Remarques

- Pour aider les élèves à comprendre la consigne, l'animateur peut donner des exemples personnels. C'est également une façon de s'impliquer et de débloquer les éventuels timides. Attention toutefois à ne pas en faire trop .
- Un des effets les plus fréquents de cette activité est l'étonnement des élèves à se découvrir tant de côtés positifs et de réussites.

### Variantes

- D'autres thèmes que la montagne peuvent être évoqués : la mer, un sport d'équipe, la spéléologie, la marche en forêt...
- Cette activité peut déboucher sur une activité individuelle qui consiste à demander à chaque élève d'identifier « quelque chose » qu'il aimerait faire, apprendre, avoir, découvrir ( devenir pilote d'avion, avoir un ami avec qui voyager, être meilleur en calcul...). Comme ils dresseraient la liste des commissions, les élèves vont lister ce dont ils ont besoin pour atteindre cet objectif : besoins matériels ( de l'argent...) et humains (des amis pour les aider ...) aptitudes ( calme, écoute...) soutien des parents... Activité intéressante surtout si on commence par lister ce que chacun possède déjà pour atteindre cet objectif : motivation, qualités personnelles, connaissances...

# 10

## Je me sens bien quand...

Thème : Le bien-être en société

Objectif : Identifier les conditions pour se sentir bien dans un groupe.

Technique : Phrases à compléter individuellement, discussion, communication écrite et orale.

Durée : Courte

Public cible : 10-18 ans

Matériel : Photocopies des affirmations

Déroulement

1. Remettre à chaque élève une liste de phrases à compléter ( voir liste ci-après)
2. Une fois les phrases complétées, inviter les élèves qui le souhaitent à les lire aux autres.
3. Mettre les réponses convergentes en évidence.
4. Effectuer une mise en commun en termes collectifs :
  - on se sent bien en classe quand...
  - on est détendu quand...
  - ce qu'on aime chez nos camarades, c'est...
5. Synthétiser :
  - « Pour me sentir à l'aise, j'ai/nous avons besoin de... et
  - « Pour m' /nous exprimer, j'ai/nous avons besoin de...

Liste des phrases à compléter

Je me sens bien en classe quand \_\_\_\_\_

Ce que j'aime chez mes camarades de classe, c'est \_\_\_\_\_

Quand je parle, j'aime \_\_\_\_\_

Je suis mal à l'aise quand \_\_\_\_\_

Ce qui m'énerve, c'est \_\_\_\_\_

J'espère que demain \_\_\_\_\_

J'ai des difficultés à dire ce que je pense quand \_\_\_\_\_

J'ai peur des professeurs qui \_\_\_\_\_

J'ai envie d'être ami avec une personne qui \_\_\_\_\_

Plus tard ,j'ai envie de \_\_\_\_\_

Ma principale qualité, c'est \_\_\_\_\_

Je pense être utile quand \_\_\_\_\_

Ce que je crois que les autres apprécient chez moi, c'est \_\_\_\_\_

Ce que je supporte sans problème, c'est \_\_\_\_\_

## Remarques

- La présence des membres des équipes PMS et/ou PSE (ex IMS) lors de cette animation est sinon indispensable du moins vivement conseillée.
- Certains enfants peuvent rencontrer des difficultés à compléter les phrases (manque de vocabulaire, syntaxe trop complexe...) Dans ce cas, un travail oral en petits groupes peut se révéler utile. De même, le langage écrit peut être remplacé par l'expression orale, le dessin, le mime, le théâtre...
- Il peut arriver que certains élèves aient peur d'éventuelles sanctions ou reproches en fonction de leurs réponses. Il est important de les rassurer, et de rappeler le droit de passer, et le principe du non-jugement.
- Cet exercice peut permettre aux enseignants de percevoir d'éventuels petits problèmes que les enfants n'osent pas exprimer ou n'arrivent pas à formuler..

## Variantes

- Le point 2 peut être réalisé de façon ludique, en suscitant des déplacements, des dialogues, des jeux de rôles.
- Ces mêmes phrases peuvent servir de base à un micro-trottoir, à des interviews menées par les élèves eux-mêmes auprès de leurs professeurs ou de leurs condisciples.

# 11

## L'ascenseur

Thème : La connaissance de soi

Objectif : Mettre en évidence les caractéristiques de chacun, ainsi que les points communs entre les élèves.

Technique : Projection dans le temps, expression orale, discussion.

|                |                             |   |
|----------------|-----------------------------|---|
| Durée : Courte | Public cible :<br>12-18 ans | Matériel :<br>Dessin représentant un ascenseur.<br>Panneau indiquant des années |
|----------------|-----------------------------|---|

### Déroulement

1. Énoncer la consigne suivante : "Vous vous trouvez dans l'ascenseur d'un immeuble de 30 étages ; vous êtes à l'étage correspondant à votre âge (13ème étage si vous avez treize ans, 8ème si vous avez huit ans, ...) ; tout le monde pousse sur le bouton 6 ; l'ascenseur descend, les portes s'ouvrent ; chacun découvre une scène de sa vie lorsqu'il avait 6 ans ; il la revit dans sa tête : personnes présentes, décor, odeurs, bruits, sensations, paroles prononcées, ..."
2. Inviter chacun à décrire ce moment par un dessin ou par écrit.
3. Énoncer la suite : "Les portes de l'ascenseur se referment ; il monte jusqu'au 10ème ; les portes s'ouvrent et chacun découvre une nouvelle scène". Même scénario que plus haut.
4. Nouvelle consigne : "Les portes se referment à nouveau ; l'ascenseur monte jusqu'au 23ème où chacun découvre une scène de sa vie future, qu'il aimerait vivre lorsqu'il aura 23 ans".
5. Et ainsi de suite.
6. Pour exploiter ce travail, plusieurs pistes peuvent être envisagées :
  - mettre en évidence les aspects originaux, les particularités, les points positifs, des récits, de façon à en souligner la richesse et à valoriser les élèves,
  - mettre en évidence les similitudes, les points communs, les parentés, de façon à souligner les ressemblances entre les élèves,
  - mettre en évidence les divergences.

### Remarques

- La principale difficulté de cette activité consiste à identifier si tel événement a eu lieu à 5, 6 ou 8 ans. En soi, cela n'a aucune importance. L'essentiel est de retourner dans le temps. Des repères comme "quand j'étais en deuxième année chez Madame Jeannine", "quand j'habitais dans mon ancienne maison", ... peuvent se révéler plus explicites.
- La "scène de vie" vécue à 5 ou 9 ans peut constituer un mauvais souvenir, voire se révéler traumatisante (agression, mort d'un proche, ...). Une consigne générale positive "moment heureux", "bon souvenir", ainsi que les variantes suivantes peuvent éviter ce problème.

### Variantes

- A chaque étage (âge) peut correspondre une consigne précise : une rencontre, un moment heureux, un chouette cadeau, ...
- Dans le même ordre d'idée, chaque étage peut correspondre non plus à un âge, mais à un thème : 1er étage : les événements heureux ; 2ème : les voyages ; 3ème : les personnages importants pour moi ; 4ème : les mauvais souvenirs ; 5ème ...
- L'immeuble peut n'être que l'école et les souvenirs peuvent ne concerner que la période scolaire.
- Dans ce dernier cas, plusieurs élèves peuvent monter dans le même ascenseur et évoquer une année d'école commune, des souvenirs communs, ...

# 12

## Souvenirs, souvenirs

Thème : L'estime de soi

Objectif : Identifier les facteurs déterminant la confiance en soi.

Technique : Exercice d'introspection, projection dans le temps, expression orale.

|                       |                                 |  |
|-----------------------|---------------------------------|--|
| <b>Durée :</b> Courte | <b>Public cible :</b> 12-18 ans | <b>Matériel :</b><br>Musique relaxante - Espace adapté |
|-----------------------|---------------------------------|--|

### Déroulement

1. Un moment de relaxation préalable est souhaitable. Du calme, un minimum de confort, un climat serein, sont recommandés.
2. Inviter les élèves à fermer les yeux et à chercher au fond de leur mémoire un moment où ils se sont sentis particulièrement valorisés (à l'école, en famille, chez les scouts, au cours d'une activité sportive, artistique ou autre).
3. Ensuite, amener chacun à découvrir les raisons pour lesquelles il s'est senti si fier, et tant apprécié par les autres. Quelques questions peuvent être utiles :
  - Avant la situation, étiez-vous motivé, préparé, bien disposé ?
  - Quel a été le rôle éventuel des personnes présentes ?
  - A quels signes avez-vous senti que cela se passait bien ?
4. En plénière, inviter ceux qui le souhaitent à raconter leur souvenir.
5. Ensemble, essayer de trouver les raisons qui ont fait de ces moments de bons souvenirs, les sensations éprouvées, et le rôle que les personnes présentes y ont joué.
6. Synthétiser autour de phrases du type : "quand je suis valorisé, je me sens..." et "pour être valorisé, j'ai besoin de..."

### Remarques

- Un deuxième animateur spécialisé dans les techniques de relaxation (le professeur d'éducation physique par exemple) peut s'avérer très utile.
- Cette activité peut se poursuivre par une réflexion sur le respect, la dignité, la vie sociale, ...

### Variantes

- Les élèves réfléchissent en petits groupes à des moments valorisants vécus ensemble.
- Plutôt que de partir à la recherche d'un événement passé, les élèves imaginent, seuls ou en groupe, une situation valorisante, la décrivent et l'analysent.
- Les élèves choisissent une situation quotidienne et réfléchissent à la façon dont ce moment pourrait être rendu plus valorisant.
- Si l'animateur estime le groupe prêt, le même exercice peut porter sur un mauvais souvenir où l'on s'est senti dévalué, humilié, dévalorisé. Dans ce cas, il est essentiel qu'un membre de l'équipe PSE (ex IMS) ou PMS soit présent au cas où des événements trop pénibles seraient relatés

# 13

## Les petites annonces

Thème : L'affirmation de soi

Objectif : Permettre à chacun d'identifier ses capacités personnelles, de les exprimer et de les mettre au service des autres.

Technique : Réflexion individuelle, réalisation de messages "auto promotionnels", communication graphique.

|                 |                             |   |
|-----------------|-----------------------------|---|
| Durée : Moyenne | Public cible :<br>10-18 ans | Matériel :<br>Panneaux - Punaises ou papier collant |
|-----------------|-----------------------------|---|

Déroulement

- 1 Inviter chacun à identifier quelque chose pour lequel il se sent doué(e) (tresser des nattes, réparer un vélo, soigner des animaux, ...)
- 2 Proposer ensuite à chacun de rédiger une annonce "attractive" sur un support carton, en mentionnant la compétence, le(s) nom(s), prénom(s), la classe, les conditions.  
Exemples : Imane G., 17 ans, vous maquille de 12h30 à 13h, local B, 3 euros la séance. Michel, 11 ans, passionné du jeu d'échecs, cherche partenaire pour jouer à l'heure de midi ; le contacter sur son GSM... ; Dimitri et Sophie, 16 ans et 17 ans, vous initient au surf sur le Net, ...
- 3 Une fois les annonces rassemblées, s'interroger sur la façon de les communiquer : valves, panneau placé dans le couloir, journal de l'école, mails internes, ...
- 4 Disposer les annonces de façon à ce que tout le monde puisse les voir.

Remarques

- Il est possible que les annonces ne donnent pas de résultats. Il faut préparer les élèves à cette éventualité, et s'interroger sur la cause (mauvais affichage, manque de publicité, pas de soutien des autres enseignants, ...)
- Il est important de réfléchir à la façon dont les annonces seront réactualisées.

Variantes

- La classe liste "ses" capacités et propose ses services à d'autres professeurs, à d'autres classes, voire en dehors de l'école (homes pour personnes âgées, ...).  
Exemples : classe de 5ème professionnel propose magie, jeux, musique, pour animer vos anniversaires ; classe de 4ème primaire chante pour vous, des airs d'hier et d'aujourd'hui...
- Des équipes peuvent être créées sur base des complémentarités (bon en orthographe + bon en dessin + fort en informatique, ...).
- Des recherches peuvent être menées pour identifier les besoins de l'école, de la commune, du quartier, ..., et tenter d'y répondre grâce aux ressources de la classe ou de certains élèves.
- Pour les élèves plus âgés, cette activité peut déboucher sur un travail préparatoire à la rédaction d'un curriculum vitae et à la recherche d'un emploi.
- Un co-animateur, professeur de dessin, de technique artistique, d'informatique, ... sera certainement très utile.
- Certaines écoles ont mis en place le Réseau d'Echanges de Savoirs (R.E.S.). Ce réseau dresse la liste de ce que chaque personne connaît (connaissances, compétences, qualités,...). Ensuite, un tableau d'organisation est conçu pour mettre les personnes en relation et trouver des moments d'échanges, chaque personne étant sensée faire partager ses richesses aux autres.
- Les fiches peuvent être très simples ou plus élaborées, réalisées dans ce cas à l'aide de l'informatique notamment

# 14

## L'assiette aux compliments

Thème : Les qualités d'autrui

Objectif : Reconnaître et formuler les qualités des autres.

Technique : Discussion, communication écrite, rédaction de compliments à l'intention de ses condisciples.

Durée : Courte

Public cible : 10-18 ans

Matériel : Papier collant - Assiettes en carton

### Déroulement

- 1 Distribuer à chaque élève une assiette en carton qu'il s'applique sur le dos avec du papier collant.
- 2 Demander aux élèves de circuler dans la classe.
- 3 Donner la consigne : "A chaque fois que vous le souhaitez, vous arrêtez un de vos condisciples pour inscrire un compliment ou une remarque positive sur son assiette". A la fin de l'activité, tous auront dans le dos une assiette pleine de messages.
- 4 Effectuer une mise en commun avec des questions telles que :
  - Que ressent-on quand on lit les compliments ?
  - Est-ce agréable de faire des compliments aux autres, est-ce gênant, si oui, pourquoi ?
  - Y a-t-il d'autres façons de manifester son affection/admiration/respect... ?
  - ...

### Remarques

- Plus que jamais, il faut veiller à établir, avant l'activité, un climat positif et respectueux entre les élèves.
- Il est important que chacun puisse, s'il le souhaite bien sûr, montrer son assiette à une personne extérieure (enseignant, ami, parent, ...).
- Il s'est avéré intéressant d'avoir un travail préparatoire sur la notion de qualité afin d'éviter les banalités du genre "gentil", "sympa", "cool". Il est intéressant d'amener la distinction entre des compliments vagues ("T'es sympa", "Elle est gentille", "Ce prof est super", ...) en soi peu intéressants, et des compliments plus précis, personnalisés ("J'aime travailler avec toi parce que tu es très patient", "Elle est toujours attentive aux autres", "Ce prof n'a pas oublié que lui aussi avait été élève", ...).
- Des exercices de français peuvent être imaginés quant aux adjectifs, aux manières de complimenter, aux niveaux de langage, ... D'autres exercices de formulation (commencer un compliment par un "je", utiliser des mots précis, ...) peuvent être très utiles.
- Une exploitation particulièrement intéressante consiste en un rappel régulier, notamment quand les élèves se sous-estiment, : "Tu te souviens, toutes les qualités que l'on t'avait trouvées !"

### Variantes

- Une banque de données reprenant les qualités, ressources, disponibles en classe peut être élaborée.
- L'exercice peut être étendu aux adultes, porter sur la notion de remerciement, de reconnaissance, d'encouragement, ...

# 15

## Promenade à l'aveuglette

Thème : La confiance en l'autre

Objectif : Prendre conscience des conditions qui déterminent la confiance en l'autre.

Technique : Mise en situation

|                |                            |   |
|----------------|----------------------------|---|
| Durée : Courte | Public cible :<br>6-14 ans | Matériel :<br>Bandeaux pour les yeux - Dessin d'un labyrinthe |
|----------------|----------------------------|---|

### Déroulement

➤ Phase 1 : le labyrinthe :

- 1 Disposer les élèves deux par deux.
- 2 Leur remettre le dessin d'un labyrinthe.
- 3 Bander les yeux d'un des deux, auquel on remet le crayon.
- 4 Donner la consigne : "L'élève "aveugle" doit parcourir le labyrinthe avec son crayon, guidé par son camarade".
- 5 Une fois l'expérience réalisée, inviter les élèves à partager leur ressenti et leurs difficultés (en tant que non voyant et en tant que guide).

➤ Phase 2 : la marche à l'aveuglette :

- 1 Disposer les élèves deux par deux.
- 2 Identifier un trajet à effectuer dans l'école.
- 3 Bander les yeux d'un élève par paire.
- 4 Inviter le "voyant" à guider son partenaire tout au long du trajet.
- 5 Inviter les élèves à exprimer leur ressenti et leurs difficultés (en tant que non voyant et en tant que guide) ce qu'ils ont ressenti

### Remarque

- Outre la possibilité d'explorer le thème de la confiance, cet exercice permet également de travailler des questions comme la communication, l'écoute, la précision du vocabulaire, les problèmes des non - voyants, de leur circulation dans les lieux publics, etc.

### Variante

- Lors du trajet dans l'école, le "non - voyant" peut être invité à reconnaître les lieux où il se trouve en utilisant le sens du toucher ou de l'ouïe.

# 16

## L'horloge des sentiments

Thème : Les changements d'humeur

Objectif : Prendre conscience de l'éventuelle variation de ses humeurs tout au long de la journée, et en identifier les causes.

Technique : Observation, journalier, expression orale.

|                       |                                   |  |
|-----------------------|-----------------------------------|--|
| <b>Durée</b> : Courte | <b>Public cible</b> :<br>6-14 ans | <b>Matériel</b> :<br>Horloge en carton - Matériel de bricolage |
|-----------------------|-----------------------------------|--|

Déroulement

1. Demander à chaque élève de fabriquer une horloge en carton.
2. En fin de journée, inviter les élèves à indiquer, sur l'horloge, les sentiments (positifs ou négatifs) par lesquels ils sont passés à différents moments de la journée. Le terme "sentiments" peut recouvrir des sensations ("cinq minutes avant la récréation, j'étais énervée, nouée, inquiète, ... à l'idée de rencontrer tel surveillant").
3. Ensemble, essayer de comprendre ce que l'on a ressenti, pourquoi on l'a ressenti, et ce que l'on pourrait faire, le cas échéant, pour ne plus ressentir des humeurs négatives.

Remarque

- Cette activité permet de visualiser la journée, d'établir des liens, d'envisager aussi l'individu au sein de la collectivité

Variantes

- L'horloge peut ne couvrir qu'une partie de la journée, ou être utilisée à des périodes précises (examens, classes vertes, ...).
- On peut également imaginer une horloge collective, l'horloge de la classe, reprenant des sentiments communs (on adore tel cours, on craint tel prof, ...).

# 17

## J'en ai marre d'en avoir marre

Thème : L'adoption d'attitudes positives

Objectif : Identifier les sources des sentiments d'insatisfaction, et apprendre à transformer des sujets de mécontentement en objectifs positifs.

Technique : Réflexion en groupe, discussion, communication orale et écrite.

|                |                          |                             |
|----------------|--------------------------|-----------------------------|
| Durée : Courte | Public cible : 12-18 ans | Matériel : Grandes feuilles |
|----------------|--------------------------|-----------------------------|

### Déroulement

1. Avant toute chose, profiter de situations vécues par les élèves (ou les enseignants) pour dresser une sorte d'inventaire des "J'en ai marre" : marre des cours, des parents, des profs, des horaires, du manque d'argent, ...
2. Ensuite identifier les raisons qui expliquent ce sentiment de lassitude : manque de liberté, désintérêt pour l'activité elle-même, manque de moyens, monotonie, ...
3. Identifier des "J'en ai marre" communs à l'ensemble des élèves de la classe et les transformer en objectifs positifs : "J'en ai marre de venir à l'école" à "Je trouve des raisons positives de venir à l'école", "J'en ai marre du cours de math" à "Je perçois l'intérêt du cours de math".
4. Quoiqu'importants parce que formulés positivement, de tels objectifs restent trop théoriques. Il faudra donc les formuler de façon plus réaliste, en ciblant des objectifs à court terme : "J'aimerais mieux venir à l'école... si j'avais des responsabilités, si on ne me prenait pas pour un gamin, si on avait des projets intéressants, ..." ; "J'aimerais mieux le cours de math... si je voyais à quoi cela pouvait servir, si le professeur donnait plus d'exemples, ...". Les ayant ainsi décomposés, on en arrivera rapidement à des objectifs très concrets.

### Remarques

- L'intérêt de ce type d'exercice est de mettre en commun les sentiments et émotions éprouvés. Il est souhaitable que professeurs et élèves partagent ensemble cette réflexion. Ainsi, dans telle école, les élèves ont réalisé que les professeurs en avaient aussi parfois marre, et souvent pour des raisons similaires à celles des élèves (mauvaises relations professeurs-élèves, environnement dégradé, manque de discipline, ...)
- L'inadaptation des objectifs proposés au besoin des élèves est souvent une des premières causes d'échec et de dévalorisation de l'image de soi qui en découle. Encore faut-il que l'objectif ne soit pas trop éloigné de la réalité, au risque de se décourager à l'idée du chemin à parcourir. Il est donc essentiel de construire des étapes intermédiaires entre le point de départ et l'objectif final, surtout avec les enfants et les adolescents qui ne peuvent se projeter très loin dans le futur, et qui vivent dans le présent ou un futur très rapproché.  
  
Exemples d'objectifs adaptés :
  - "inviter plus souvent ses copains" (plutôt que "être invité plus souvent" qui ne dépend pas de la personne),
  - "aller se promener chaque semaine" (plutôt que "participer aux 20 Km de Bruxelles" qui revêt un caractère exceptionnel),
  - "suivre des cours de chant" (plutôt que l'irréaliste "devenir une star"),
  - "demander de l'aide quand je ne comprends pas" (plus précis qu'un général "avoir confiance en moi")

Remarques

- Témoignage d'un enseignant : "Après avoir listé tout ce qui n'allait pas en classe, on a constaté, les élèves et moi, que, c'est vrai, je décidais tout, ils ne décidaient rien, en tout cas rien d'important. Ils m'ont dit qu'en dehors de l'école, chez eux, dans leurs bandes de copains, avec leur petite amie, ou au foot, ils avaient vraiment des responsabilités. Alors, on a décidé de travailler autrement, et de chercher en quoi ils pouvaient prendre des responsabilités à l'école. Ils en ont parlé au directeur et à d'autres professeurs. On a mis en place des délégués. Je ne vous dis pas la révolution. Eh bien, rien que cette démarche les a changés. Cela se voit à leur façon de se tenir, de m'adresser la parole. Ils sont moins soumis, mais aussi plus polis."

Variante

- Cette activité peut être égayée par des mises en scènes ou des jeux de rôles. Ainsi, il est souvent très intéressant de proposer aux élèves de faire eux-mêmes face à d'autres jeunes exprimant leur ras-le-bol, ne voulant rien faire, refusant de participer, ...

# 18

## Qui veut peut et inversement

Thème : La résolution de problème

Objectif : Identifier des moyens de faire face à des situations problématiques.

Technique : Etude de cas, réflexion, discussion.

Durée : Courte

Public cible : 12-18 ans

Matériel : Photocopies avec les cas à exploiter

Déroulement

1. Répartir les élèves en groupe de 3 / 4.
2. Leur proposer un premier cas (voir liste ci-après).
3. Leur proposer la consigne suivante : "Imaginer des actes concrets que pourrait entreprendre l'individu concerné pour améliorer la situation". Les encourager à faire un maximum de propositions. Il est important que ces propositions soient concrètes, opérationnelles, positives ; il est en effet inutile de dire à quelqu'un qui fume d'arrêter de fumer ; mieux vaut lui proposer des actes précis (faire du sport, consulter un médecin, utiliser des patches, ...) qu'il pourra mettre en œuvre.
4. Après quelques minutes, rassembler les propositions de groupes.
5. Effectuer ensemble un travail de classement : éliminer les propositions trop générales, ou trop irréalistes ; distinguer les actes positifs, et ceux qui ne le sont pas ; identifier les actions les plus efficaces.
6. S'accorder sur 2 - 3 actions privilégier.
7. Passer ensuite à une autre situation et procéder à l'identique.

### Liste de cas proposés

1. Mes parents surveillent de trop près mon travail scolaire. J'aimerais être plus libre.
2. Je voudrais m'inscrire à un club de foot le mercredi, mais c'est ce jour-là que l'on a le plus de travail.
3. Quand je sais que je dois faire un exposé devant mes camarades, je stresse terriblement.
4. En mathématique, je suis découragé ; j'accumule les mauvaises notes. Je pense que le professeur m'en veut.
5. J'aimerais faire partie de cette bande d'amis, mais j'ai peur de les aborder ; ils ne font pas attention à moi ; c'est sûr, ils me rejeteront.
6. Je suis délégué de classe, et je n'arrive pas à parler de certains problèmes avec tel enseignant. Soit il ne m'écoute pas, soit il ne me croit pas.
7. Dans la classe, il y en a qui ne font rien, chahutent, brossent les cours. Cela me gêne parce que moi, j'ai envie de réussir. Je voudrais qu'ils cessent, mais je n'ai pas envie de passer pour un manche-à-balle.
8. J'aime bien ma copine, mais parfois j'ai honte de me promener avec elle ; elle s'habille de façon assez provocante, et se fait remarquer.
9. J'aimerais arrêter de fumer, mais je n'y arrive pas.
10. Je ne suis pas très douée pour le sport. Je redoute chaque semaine le cours d'éducation physique ; le prof se fâche souvent sur moi, et les autres se moquent de moi.

Remarque

- La présence du PMS est hautement souhaitée lors de ce type d'activité.

Variante

- On peut envisager de demander s'il y a dans le groupe des jeunes qui souhaiteraient présenter un problème. Cela se fait souvent spontanément. Attention toutefois à ne pas aborder des questions trop personnelles, ou trop complexes. Mieux vaut demander aux intéressés de formuler brièvement par écrit le problème, de façon à s'accorder un peu de recul

# 19

## Soyons assertifs

Thème : L'affirmation de soi

Objectif : Identifier et mettre en pratique des savoir-faire qui permettent d'affirmer ses idées tout en respectant celles des autres.

Technique : Mise en situation, expression orale

Durée : Courte

Public cible : 12-18 ans

Matériel : Fiches avec les situations

Déroulement

1. Les élèves sont mis en groupes de cinq (A, B, C, D, E). Chaque groupe reçoit la situation suivante : "Vous êtes quatre amis qui décident d'aller au cinéma ; chacun reçoit à l'insu des autres un rôle différent inscrit sur une fiche".
  - "A" : il lance l'idée d'aller au cinéma voir "Panique sur le Net", il tient fort à son idée.
  - "B" : il ne veut absolument pas aller voir ce film, il défend son idée avec force, crie, menace, injurie : "Faut être stupide pour aller voir ce navet", "J'irai jamais", "Tous les films policiers sont nuls", "Si cela ne me plaît pas vous allez m'entendre", "A" a toujours mauvais goût, il n'y connaît rien", ...
  - "C" : il n'a pas très envie d'aller voir ce film, mais il ne dit rien : "Oh, pour moi tout est bon", "Si cela peut lui faire plaisir", "C'est égal", ...
  - "D" : lui non plus n'a pas envie d'aller voir le film, mais il se montre plus nuancé : "Ok, allons-y, mais si ce n'est pas bien, faudra pas pleurer", "Je me demande si la salle est confortable", "La dernière fois que tu as choisi, c'était pas terrible, mais cela peut être mieux cette fois-ci", ...
  - "E" : il se tait et observe le comportement des quatre autres acteurs.
2. Inviter les groupes à jouer la scène pendant 3 - 4 minutes.
3. Après l'activité, inviter chacun à exprimer son ressenti
  - a) d'avoir joué son rôle,
  - b) face à l'attitude des autres.
4. Dégager les types d'attitudes : agressivité ("B"), passivité ("C"), manipulation ("D").
5. Dégager les clés du comportement assertif : exprimer fermement mais sereinement ses idées en respectant celles des autres, en se montrant positif, en présentant des arguments, en montrant les bénéfices que tout le monde pourra retirer, en cherchant le compromis, ...
6. Rejouer les scènes en invitant chacun à s'essayer à un comportement assertif.

## Remarques

- Clé de la vie en groupe, l'assertivité est également une clé de l'éducation pour la santé dans la mesure où elle encourage l'expression, propose des repères pour une communication de qualité, et stimule aussi chacun à se réaliser, et à s'affirmer.
- Quelques techniques assertives :
  - demander ce que l'on souhaite de manière confiante, ouverte et directe,
  - essayer tant d'être satisfait que de satisfaire son interlocuteur,
  - se faire apprécier mais pas au détriment de ses désirs et de ses droits,
  - agir positivement envers les autres, par exemple leur faire des compliments,
  - dire aux personnes quand elles ont des comportements déplaisants, mais sans agressivité,
  - exprimer ses sentiments.
- Quand il s'agira de réfléchir à la qualité des relations sociales en classe et aux conditions nécessaires pour que chacun puisse s'épanouir, nous suggérons aux enseignants d'avoir en tête les 7 droits assertifs définis par Soto et Chalvin. Leur application peut avoir un réel impact sur le bien-être des élèves, mais aussi sur celui des professeurs. Autant de droits à revendiquer pour soi, mais aussi à reconnaître aux autres.

Droit n°1 : le droit de s'affirmer, de se réaliser, de faire ce dont on se sent capable.  
Droit n°2 : le droit de changer d'avis, d'opinion, d'évoluer.  
Droit n°3 : le droit de s'exprimer, d'être écouté.  
Droit n°4 : le droit de dire non, de refuser, de passer.  
Droit n°5 : le droit d'être indépendant vis-à-vis des autres, de ne pas devoir faire comme tout le monde.  
Droit n°6 : le droit de faire des erreurs, de se tromper.  
Droit n°7 : le droit d'être ignorant, de ne pas savoir.

## Variante

- Les situations à explorer sont nombreuses : choix d'un restaurant, d'une émission TV, d'une destination de voyage scolaire, ... Dans un premier temps, mieux vaut choisir des situations neutres ou imaginaires, pour ensuite envisager de mettre en scène des situations vécues, souvent plus délicates.

# 20

## Blablaba

Thème : L'écoute active

Objectif : Identifier et mettre en pratique les règles d'une écoute de qualité.

Technique : Jeu de rôle, mise en situation, expression orale.

Durée : Courte

Public cible : 12-18 ans

Matériel : Fiches avec les consignes

Déroulement

➤ **Temps 1 : découvrir la "mauvaise " écoute**

1. Répartir les élèves par paires.
2. Distribuer les rôles : chacun sera à tour de rôle "A", celui qui parle, et "B", celui qui n'écoute pas.
3. Proposer un sujet de conversation (vacances, loisirs, chanteurs préférés, ...)
4. Donner le signal : "A" commence à parler du thème à "B" ; celui-ci n'écoute pas et exprime sa "non écoute" comme il veut (il sifflote, regarde ailleurs, noue ses lacets, s'endort, ...).
5. Après une minute, arrêter la "conversation", proposer un nouveau thème, et changer les rôles (l'élève qui était "A" devient "B" et inversement).
6. L'exercice terminé, demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti en jouant "A" et "B".
7. Ensuite identifier avec les "A" ce que leurs partenaires "B" ont fait pour montrer qu'ils n'écoutaient pas et inscrire les réponses sur une feuille à deux colonnes (signes verbaux / signes non verbaux).
8. Demander aux "A" ce qu'ils ont éprouvé, quel comportement les a le plus gênés, comment ils ont réagi, ...
9. Organiser la synthèse autour de 2 axes : les signes verbaux et non verbaux de la non écoute ; les sentiments, émotions, réactions que cela suscite.

➤ **Temps 2 : mettre en pratique une "bonne" écoute**

1. Mettre les élèves par paires.
2. Distribuer les rôles : chacun sera à tour de rôle "A", celui qui parle, et "B", celui qui écoute.
3. Proposer un sujet de conversation (actualité, sports, cinéma, ...).
4. Donner le signal : "A" commence à parler du thème à "B" ; celui-ci écoute et exprime son écoute comme il veut (il regarde l'autre dans les yeux, prend des notes, réagit par des commentaires, ...)
5. Arrêter la conversation après une minute, proposer un nouveau thème et échanger les rôles (l'élève qui était "A" devient "B" et inversement).
6. L'exercice terminé, demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti en jouant "A" et "B".
7. Ensuite, identifier avec les "A" ce que leurs partenaires "B" ont fait pour montrer qu'ils écoutaient et inscrire les réponses sur une feuille à deux colonnes (signes verbaux / signes non verbaux).
8. Demander aux "A" ce qu'ils ont éprouvé, quel comportement les a le plus renforcés, comment ils ont réagi, ...
9. Organiser la synthèse autour de 2 axes : les signes verbaux et non verbaux de l'écoute ; les sentiments, émotions, réactions que cela suscite.

## Remarques

- Il est utile de rappeler les trois règles pour une bonne écoute :
  - se concentrer sur l'interlocuteur en lui montrant que l'on s'intéresse à lui, ne pas interrompre par des commentaires ou des avis non demandés,
  - être réceptif, opiner, hocher la tête, pour montrer que l'on comprend, même si l'on n'est pas d'accord,
  - poser des questions pertinentes pour montrer son intérêt, inviter l'interlocuteur à poursuivre son récit ou son raisonnement.
- Témoignage d'un enseignant : "Un jour, alors que je m'étais rendu compte qu'il y avait un problème de communication et d'écoute en classe, j'ai filmé mes élèves. Le lendemain, je leur ai montré la vidéo. Comme ça, sans rien dire. Et spontanément, ils ont remarqué qu'ils parlaient à tort et à travers, mais aussi qu'il y en avait parmi eux que l'on n'écoutait jamais. Comme par hasard, c'était trois élèves arrivés depuis peu d'une autre école. C'est bien qu'ils l'aient remarqué eux-mêmes".

## Variantes

- Cette activité peut se prolonger dans plusieurs directions :
  - recherche de situations similaires vécues à l'école, en classe, en famille, ailleurs, ...,
  - réflexion autour de la question : "Pourquoi n'écoutons-nous pas ?", "Qu'est-ce qui fait qu'on écoute certaines personnes et pas d'autres ?", ...
- L'attribution des rôles peut se faire de façon à ce que "A" (celui qui parle) ignore la consigne reçue par "B". Il suffit de remettre à chacun une fiche : "A" : "Raconter un souvenir de vacances" ; "B" : "Manifester de toutes les façons que vous voulez que vous ne vous intéressez pas à ce que "A" raconte".

# 21

## Résoudre un problème

Thème : La gestion des conflits

Objectif : Apprendre à dénouer une situation relationnelle problématique par un dialogue constructif.

Technique : Jeu de rôle, mise en situation, expression orale.

|                |                             |                                      |
|----------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Durée : Courte | Public cible :<br>12-18 ans | Matériel : Fiches avec les consignes |
|----------------|-----------------------------|--------------------------------------|

### Déroulement

1. Présenter la situation suivante aux élèves : « Depuis plusieurs mois, quand Monsieur Robert arrive à l'école, il demande à Sabrina (qui arrive très tôt comme lui) de lui préparer une tasse de café. La première fois, Sabrina l'a fait de bon cœur. Mais c'est devenu une habitude, et Sabrina trouve que c'est trop. Ses copines se moquent d'elle ; sa mère lui a dit qu'elle n'était pas la servante de ses professeurs. De plus, il arrive que d'autres professeurs lui demandent aussi. Bref, elle en a marre. Que doit-elle faire pour mettre fin à cette situation, sans pour autant se mettre son professeur à dos ? »
2. Demander aux élèves de réfléchir à la façon dont Sabrina pourrait résoudre ce problème.
3. Lister les solutions possibles.
4. Parmi les solutions proposées, privilégier celles qui envisagent un dialogue entre Sabrina et le professeur.
5. Identifier la solution la plus intéressante et la mettre en scène.
6. Proposer les étapes du DESC (voir ci-après).
7. Demander aux élèves d'interpréter la scène en appliquant le modèle DESC.

### Remarques

- Le DESC constitue une technique intéressante pour résoudre les situations délicates. Ces initiales (en anglais) correspondent à quatre étapes :
1. Describe : décrire.
  2. Express : exprimer.
  3. Specify : solutionner.
  4. Consequence : montrer les conséquences positives, les bénéfiques pour chacun.

Reprenons chacune de ces étapes à travers l'exemple de Sabrina.

1. **Description** : Sabrina va trouver Monsieur Robert et lui expose calmement les faits :
  - elle prépare et sert du café,
  - tous les matins,
  - depuis six mois
  - il est arrivé qu'elle doive même aller en acheter,
  - d'autres professeurs lui demandent,
  - les copines se moquent d'elle,
  - ...

Si ces faits sont exacts, Monsieur Robert ne peut que les reconnaître ; il y a donc une base commune, un terrain d'accord.

2. **Expression** : une fois les faits exposés objectivement, Sabrina va exprimer ses émotions : j'ai l'impression d'être votre servante,
  - je n'aime pas que l'on se moque de moi,
  - je préférerais lire, revoir mes leçons ou papoter avec les copines,
  - cela m'humilie,
  - vous avez l'air de trouver cela normal,
  - de temps à autre, cela ne me dérangerait pas, mais systématiquement...,
  - ...
  
3. **Solution** : après avoir entendu Sabrina, il est possible que Monsieur Robert admette qu'il faut mettre fin à cette habitude. Tant mieux. Peut-être trouvera-t-il qu'elle exagère. Dans les deux cas, il est bon que Sabrina présente des solutions (qu'elle aura éventuellement recherchées avec ses copines, question de désamorcer les moqueries)
  - mieux vaut arrêter le café, cela vous énerve,
  - je veux bien le faire quand vous êtes pressé,
  - faites-le vous-même,
  - faites une tournante avec vos collègues,
  - apportez-le de chez vous,
  - demandez à la concierge,
  - ...
  
4. **Conséquences positives** : pour convaincre Monsieur Robert, il faut le motiver et donc lui montrer les effets positifs que ces solutions peuvent apporter :
  - vous boirez moins de café, c'est meilleur pour votre santé,
  - vous aurez des contacts avec la concierge qui est très serviable et connaît bien l'école,
  - vous vous organiserez avec vos collègues, cela vous rapprochera,
  - ...
  
- Un des effets les plus intéressants du DESC est de susciter une prise de distance par rapport à un problème, et de suggérer une réflexion en commun. Ce dernier point semble très important chez les jeunes.

- Identifier des situations quotidiennes, et/ou vécues à l'école, ou en dehors.
- Intégrer les enseignants qui le souhaitent dans la découverte de cette technique

# 22

## Caprice, c'est fini !

Thème : La distinction entre le besoin et le désir

Objectif : Différencier les besoins des désirs pour amener l'élève à adopter des attitudes épanouissantes.

Technique : Réflexion, expression orale et graphique.

|                |                         |  |
|----------------|-------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans | Matériel :<br>Fiches avec les consignes - Cartes des désirs et besoins |
|----------------|-------------------------|--|

### Déroulement

Telle que formulée ci-après, cette activité s'adresse aux enfants du primaire.  
Nous comptons sur l'animateur pour l'adapter aux élèves du secondaire.

1. Disposer les élèves par groupes de trois. Remettre à chaque groupe un jeu de 15 cartes de désirs et de besoins (voir ci-après la liste des 15 cartes). Leur demander de lire attentivement chaque carte.
2. Les inviter à ajouter trois besoins fondamentaux qui ne figureraient pas dans la liste. Au terme de cette étape, chaque groupe possède 18 cartes.
3. Leur proposer ensuite la consigne suivante : « Vous allez partir dans un autre pays ; la place est limitée dans votre voiture, et vous ne pouvez emmener que le contenu de 12 cartes. Vous devez donc en éliminer 6 » (premier choix).
4. Laisser le temps aux élèves pour effectuer ce choix en insistant bien sur la nécessité d'argumenter leur décision.
5. Une fois que les élèves ont écarté les 6 cartes, leur donner la consigne suivante : « Une panne survient, qui vous oblige à alléger votre voiture ; vous ne pouvez conserver que le contenu de 8 cartes ; il faut donc encore en supprimer 4 ». Laisser le temps aux élèves pour effectuer ce choix en insistant bien sur la nécessité d'argumenter leur décision.
6. Effectuer en plénière une synthèse autour des points suivants :
  - présentation et justification par les groupes des cartes éliminées au premier choix,
  - présentation et justification par les groupes des cartes éliminées au second choix,
  - expression du ressenti par rapport :
    - à l'élimination des cartes,
    - aux éventuels désaccords dans le groupe,
    - mise en évidence des différences entre désirs et besoins,
    - identification de pistes pour rencontrer les besoins,
    - identification de savoir-faire et de savoir-être utiles pour distinguer les désirs qui nous aident à nous épanouir de ceux qui sont plutôt des caprices ou dont nous n'avons pas besoin pour nous construire.

### Liste des cartes de désirs et de besoins

1. Des livres
2. De la nourriture
3. Des jouets
4. De la musique
5. Des amis
6. De l'argent
7. Des bonbons
8. Des médicaments
9. De l'eau
10. Des vidéos
11. Un ordinateur
12. Des vêtements
13. Du matériel pour construire une maison
14. Du matériel d'écriture
15. Un GSM

Remarque

- Cette réflexion peut déboucher sur des questions relatives au bien-être physique et mental des élèves de la classe : les enfants ont-ils tout ce dont ils ont besoin ? Cette question est bien entendu délicate et individuelle. Elle ne peut être envisagée que par des professionnels (PSE ex IMS, PMS).

Variante

- Les besoins sont souvent des droits. Cette activité peut donc déboucher sur des questions relatives aux droits de l'enfant et à leur respect.

# 23

## Histoire d'une bagarre

Thème : Les conflits

Objectif : Identifier les mécanismes des bagarres survenant à l'école, et les solutions pour les éviter.

Technique : Mise en situation, jeu de rôle, expression orale.

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Matériel vidéo - Enregistreur

### Déroulement

- **Phase 1**
  1. Mettre les élèves en groupes de 4/5.
  2. Leur proposer la situation suivante : « Aujourd'hui, Jojo et Juju se sont bagarrés à la récré ; il a fallu les séparer » Leur demander d'imaginer comment et pourquoi ils en sont arrivés là.
  3. Demander à chaque groupe d'imaginer l'histoire de Jojo et Juju. Celle-ci peut être simple ou plus complexe.
  4. En plénière, inviter chaque groupe à raconter son histoire à la classe.
  5. Pour synthétiser le jeu, lister les facteurs déclencheurs de conflit, les causes les plus lointaines, les réactions/attitudes/paroles des témoins.
  
- **Phase 2**
  1. Reformuler les groupes de la phase 1.
  2. Remettre à chaque groupe l'histoire imaginée par un autre groupe. Demander maintenant d'inventer une suite autour de la question : « Que faire pour que cela ne se reproduise plus ? »
  
- **Phase 3**
  1. En plénière, inviter chaque groupe à raconter son histoire à la classe
  2. Pour synthétiser le jeu, lister les solutions qui dépendent de Jojo, celles qui dépendent de Juju, celles qui dépendent du groupe, celles qui dépendent d'autres intervenants, celles qui dépendent des circonstances

### Remarque

- La situation choisie doit être adaptée à l'âge, et doit rester la plus simple possible.

### Variante

- Le travail en groupe peut être précédé d'un travail individuel, qui risque toutefois d'allonger l'activité.
- Il est toujours intéressant de s'inspirer éventuellement de situations vécues à l'école, dans la rue, à la télévision (retransmission de matchs de foot, actualités, feuillets,...)

# 24

## Petit conflit deviendra grand

Thème : Les conflits

Objectif : Apprendre à gérer un conflit.

Technique : Jeu de rôle, expression orale.

Durée : Courte

Public cible : 10-18 ans

Matériel : Fiches avec les consignes

Déroulement

Déroulement

1. Disposer les élèves en groupes de 3 (A, B, C,)
2. Distribuer les rôles. « A » tiendra le rôle d'une fille ou d'un garçon qui refuse d'aller au souper d'anniversaire de la tante Suzy. « B » sera le père ou la mère mécontent(e) de ce refus. « C » observera le comportement de « A » et de « B »
3. Après un temps de préparation, les inviter à entamer le jeu de rôle au moment où le parent essuie à nouveau un refus de sa fille (de son fils). Laisser le jeu de rôle se développer pendant quelques minutes.
4. Le jeu de rôle terminé, marquer un temps d'arrêt afin de permettre à chaque acteur de redevenir lui-même.
5. Inviter les acteurs à exprimer ce qu'ils ont ressenti. Inviter ensuite l'observateur à expliquer ce qu'il a vu et entendu.
6. Une fois la querelle analysée, inviter les élèves à s'interroger sur la façon de résoudre le problème. Cinq questions peuvent les guider :
  - Quel est exactement le problème ?
  - Quelles questions faut-il poser pour clarifier la situation et en comprendre l'origine ?
  - Quelles sont les solutions possibles ?
  - Laquelle semble la meilleure (la plus réaliste, la plus équitable pour les deux parties ?)
  - Par quoi commencer pour la mettre en œuvre ?
7. Rejouer le jeu de rôle en tenant compte des solutions avancées

Remarque

- Rappelons qu'il est important dans tout jeu de rôle de prévoir entre le jeu et la discussion, un temps de décompression au cours duquel chacun va redevenir lui-même

Variante

- L'animateur peut proposer des rôles proches de situations réellement vécues par les élèves.
- L'activité peut porter sur un problème survenu à l'école plutôt qu'en famille

# 25

## La violence, parlons-en

Thème : La violence

Objectif : Faire émerger les représentations mentales en matière de violence.

Technique : Brainstorming, photo langage, observation, discussion.

|                |  |                              |
|----------------|--|------------------------------|
| Durée : Courte | Public cible :<br>10-18 ans  | Matériel : Photos - Feuilles |
| Déroulement    | <p>Nous proposons ici une liste d'activités qui permettent d'aborder la question de la violence.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Demander aux élèves d'inscrire sur une feuille tout ce qui leur vient en tête quand ils entendent le mot « violence ».</li><li>2. Inviter les élèves à lister des formes de violence auxquelles ils sont souvent confrontés.</li><li>3. Placer les élèves en petits groupes. Attribuer à chaque groupe un verbe de la liste suivante : se chamailler, se bagarrer, se disputer, taquiner, se moquer, voler, crier, casser, intimider, détruire, faire peur, provoquer, menacer, agresser, ignorer (quelqu'un), mépriser. Les inviter ensuite à inventer et interpréter une petite saynète où ils mettent en scène, en le « jouant », en le représentant, à travers des questions telles que « Pourquoi on se chamaille, se fait peur, se moque ... ? » ; « De quelles façons on se chamaille, se fait peur, se moque ... ? » ; Qui, quand, où ... ?</li><li>4. Dresser le portrait chinois de la violence : « Si la violence était un personnage, un lieu, un animal, un film, un livre, une musique ... ce serait ... ?</li><li>5. Parmi les photos découpées dans des magazines, choisir une photo illustrant la violence.</li><li>6. Etablir une synthèse en reprenant les mots-clés partagés par la majorité pour définir la violence.</li></ol> |                              |
| Remarques      | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Il est important d'élargir le débat dès le départ en amenant l'idée que la violence peut revêtir différentes formes : coups, paroles, injures, non-dit, indifférence, ...</li><li>➤ Il est utile de rappeler un schéma classique destiné à comprendre voire à gérer la violence.<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mise en situation : récit, jeux de rôles, étude de cas, ...</li><li>2. Réflexion sur les effets de l'action violente (injure, mépris, coups, racket, chahut, ...) sur la victime : peur, tristesse, sentiment d'injustice, douleur physique, isolement, ...</li><li>3. Réflexion sur les avantages (fierté, domination, gain matériel, ...) et désavantages (rejet social, isolement, culpabilité, peur d'être pris, représailles, ...) pour l'agresseur.</li><li>4. Recherche d'alternatives à la solution violente.</li><li>5. Mise en situation : application des solutions</li></ol></li></ul>  |                              |
| Variante       | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pour faciliter la réflexion, l'animateur peut fournir une liste de situations contenant de la violence (bousculades dans les transports en commun, échanges d'injures entre automobilistes, agressivité des supporters lors d'un match de foot ...)</li></ul>  |                              |

# 26

## Rigoletto ma non troppo

Thème : Les relations sociales

Objectif : Identifier les aspects positifs, mais aussi les limites, de l'humour.

Technique : Analyse des situations imaginaires ou vécues, expression orale.

|                |                             |  |
|----------------|-----------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible :<br>10-18 ans | Matériel : Images humoristiques (BD, Films, ...) |
|----------------|-----------------------------|--|

Déroulement

Plusieurs approches sont possibles pour aborder le phénomène de l'humour.  
En voici une parmi d'autres.

1. Partir des acteurs comiques connus et appréciés par les jeunes. Observer. Réfléchir à ce qui entraîne le rire.
2. Ensuite, lister les situations de la vie courantes qui font rire : quelqu'un qui tombe, qui bafouille, qui est habillé de travers, ...
3. Inviter à comprendre ce qui signifie « rire aux dépens de ... ». Distinguer des situations qui font rire sans que ce soit au détriment de quelqu'un.
4. Distinguer la signification des verbes tels que : sourire, rire, rigoler, se moquer, se marrer, être mort de rire, ...
5. S'interroger sur les éventuelles différences d'humour selon les époques, les pays, les milieux, ...
6. Réfléchir à une question du type : peut-on rire de tout avec tout le monde ?
7. Etablir une synthèse en soulignant les limites (sujets dont on ne rit pas), et surtout quelques règles de prudence (tout le monde n'a pas le même sens de l'humour).

Remarque

- Il est important de bien préciser les objectifs de cette activité aux élèves et de s'assurer préalablement de leur capacité à décoder des situations comiques

Variante

- Il est tout aussi possible de partir d'une situation vécue.

# 27

## Des droits et des devoirs

Thème : Les règles de vie en groupe

Objectif : Identifier les devoirs à respecter pour mener une vie sociale de qualité.

Technique : Observation, brainstorming, mise en situation, expression orale.

|                |                             |  |
|----------------|-----------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible :<br>10-18 ans | Matériel :<br>Enregistreur (éventuellement) - Grandes feuilles |
|----------------|-----------------------------|--|

### Déroulement

1. Inviter les élèves à réaliser un micro-trottoir. Consigne : « Interviewer des parents, des enseignants, des condisciples, à propos de la notion de « devoir » : Qu'est-ce qu'un devoir pour eux ? ; peuvent-ils en donner des exemples ... Pour faciliter les échanges, on peut cibler la réflexion et rechercher par groupes distincts, les devoirs à respecter à l'école, en famille, dans la rue, dans les mouvements de jeunesse, ...
2. Etablir une liste de devoirs.
3. Classer les devoirs selon différents critères : devoirs faciles à respecter, devoirs avec lesquels on est d'accord, devoirs avec lesquels on n'est pas d'accord, devoirs permanents, devoirs ponctuels, devoirs imposés, devoirs spontanés, ...
4. Répartir ensuite les élèves en groupes, et leur demander de mettre en scène un devoir de façon sérieuse, comique, ironique, ..., en se nourrissant des réflexions du point 3.
5. Effectuer une synthèse de façon à identifier :
  - les devoirs indispensables pour garantir une vie sociale harmonieuse,
  - les devoirs que j'entends que l'on respecte vis-à-vis de moi,
  - les devoirs liés à l'affectif, à la reconnaissance de soi.

### Remarques

- Ce type d'activité est particulièrement utile en début d'année scolaire
- Il est important de ne pas omettre la question des sanctions et des réparations à fixer en cas de non-respect du règlement.

### Variantes

- D'autres moyens d'expression peuvent être utilisés comme l'écrit, l'oral, le dessin, ...
- Pour les plus grands (et pourquoi pas chez les plus petits à travers les témoignages de leurs parents et grands-parents), une réflexion peut s'engager sur le « devoir » à travers les âges, les époques, les pays, ... ainsi que dans différents contextes (famille, guerre, travail, ...).
- Un travail intéressant tant pour les enseignants que pour les élèves consistera à rechercher les lois, décrets, règlements, ... qui régissent la vie de l'école. Il est essentiel de (se) rappeler qu'un certain nombre de principes fondamentaux de l'Etat de droit s'appliquent aux situations ordinaires de l'école : nul ne peut être juge et partie, nul ne peut se faire justice soi-même, toute transgression mérite réparation, la loi est la même pour tous, ... Il sera utile de rencontrer des avocats, des juristes, des assistants sociaux, ... , pour entendre leurs opinions à ce sujet.
- Les résultats de ces recherches peuvent aboutir à une formulation du type :
  - **je suis un citoyen** : j'ai droit au respect, à la liberté d'expression, à l'information, à l'hygiène, à la sécurité, ... j'ai le devoir de respecter les autres, de ne pas user de violence, d'appliquer les règles d'hygiène élémentaires, de respecter les espaces verts, ...
  - **je suis un élève** : j'ai le droit d'être aidé, de recevoir une information, d'être évalué correctement, d'aller aux toilettes, de m'exprimer, d'aller et venir, ... : j'ai le devoir d'être ponctuel, de prendre soin du matériel, d'être solidaire, de respecter les toilettes, de laisser les autres s'exprimer, de respecter les consignes de sécurité, ...

# 28

## Les délégués de classe

Thème : L'implication des élèves dans la gestion de l'école

Objectif : Mettre en place un système de représentation des élèves au sein des organes de gestion de l'école.

Technique : Réflexion, brainstorming, recherche, expression orale et écrite, organisation d'événement.

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : bulletins de vote, listes, urnes, ...

### Déroulement

De nombreuses écoles ont mis en place avec bonheur, un système de délégués de classe. Plutôt que de reprendre toute la démarche mise en place dans ces établissements, nous soulignons ci-après quelques points clés qui ont favorisé la réussite de ces initiatives.

#### ➤ L'élection

- Une définition claire des fonctions, droits, devoirs du délégué doit être actée dans un document officiel. Il faut éviter de limiter la sphère du délégué à des questions secondaires (nettoyer le tableau, ramasser les devoirs, ...). Dès le départ, il faut que son champ de travail soit large : bien-être, relations sociales, environnement, ...
- Il est important de sensibiliser les enseignants sur le fait qu'un délégué n'est pas nécessairement un bon élève chargé de faire la morale à ses pairs ; il peut très bien être un élève « difficile », mais qui deviendra un allié pour améliorer la qualité de vie en classe.
- Les candidats seront invités à réfléchir à leur future fonction, et à préparer un programme.
- L'organisation des élections sera la plus semblable possible à de vraies élections : convocation, bureau, isolement, dépouillement surveillé, ...
- Les élections seront reconnues et validées par les adultes (direction, PSE (ex IMS), ...).
- Les résultats seront publiés et officialisés.

#### ➤ Le travail proprement dit

- Il sera essentiel de respecter les règles de conduite de réunion (ordre du jour, PV, planification, ...).
- Le chef d'établissement en collaboration avec les délégués de classe veillera à assurer la publicité des travaux et des décisions auprès des membres de la communauté scolaire.
- Pour assurer la crédibilité du travail des délégués, il faudra concrétiser leurs interventions dans des changements peut-être modestes mais bien visibles.

#### ➤ La continuité

- Pour éviter lassitude, découragement, démotivation, dans le chef des délégués, certaines écoles ont décidé de renouveler les délégués tous les deux mois et d'assurer ainsi une tournante permettant à un maximum d'élèves d'être délégués, et de pouvoir ainsi être valorisés.
- Autre alternative : désigner non des individus, mais des équipes (2-3 élèves).

Remarques

- Cette activité constitue une excellente initiation à la démocratie, et une façon de faire prendre conscience aux jeunes, des réalités quotidiennes. Quand ces délégués se « spécialisent » et deviennent délégués santé, l'impact peut s'avérer réel sur les conditions de bien-être à l'école.
- Témoignage d'un enseignant : « Quand on a décidé de désigner des délégués de classes, je leur ai proposé des élections. J'ai repris l'idée du « ticket » comme aux USA. Ils devaient se mettre par deux, selon leurs affinités, et présenter un programme politique. J'avais un peu peur que certains ne trouvent pas de complice. Mais cela c'est bien passé. Des amitiés sont nées. Ils ont fait la liste de leurs qualités, de leurs atouts, de leurs idées, ... C'était génial. Tous les cours se sont mis à leur service (en math, ils ont calculé des budgets, parlé de taxes à lever pour pouvoir acheter des pommes tous les jours). Ce que j'ai observé, c'est que, élus ou pas élus, ils avaient tous une meilleure opinion d'eux mêmes. Et moi aussi, je les voyais d'un autre œil ».

Variante

- Les délégués peuvent se spécialiser, sur le modèle d'une équipe ministérielle, en matière de santé, d'environnement, de sécurité, de relations avec les enseignants, ....

# 29

## La vie en groupe

Thème : Les relations sociales

Objectif : Identifier les avantages et les inconvénients de la vie en société, ainsi que les règles de fonctionnement.

Technique : Jeu de rôle, expression orale, graphique et écrite.

|                |                             |   |
|----------------|-----------------------------|---|
| Durée : Courte | Public cible :<br>10-18 ans | Matériel : Modèles de lettre - Publicités |
|----------------|-----------------------------|---|

### Déroulement

1. Constituer trois groupes (dédoubler si le nombre d'élèves est trop élevé), et remettre à chaque groupe une des situations suivantes :
  - groupe A : à quelques jours de la rentrée des classes, des amis imaginent comment aimeraient être accueillis dans leur nouvelle école,
  - groupe B : les rescapés de l'équipage d'un voilier échouent sur une île ; pour s'organiser, ils décident d'établir un règlement quant à la vie en commun afin d'éviter les conflits et de permettre à chacun de se sentir bien,
  - groupe C : à la veille du départ au camp de vacance, Thierry décide de ne pas partir, estimant qu'il est plus gai de rester chez lui ; un groupe de copains est chargé de lui présenter les avantages à les accompagner et les bonnes raisons de ne pas rester seul.
2. Inviter chaque groupe à explorer sa question. Après un quart d'heure, les inviter à mettre en forme les grandes lignes de leur réflexion sous une forme spécifique :
  - groupe A : une lettre adressée à leurs futures condisciples,
  - groupe B : une dizaine de pictogrammes qui seront affichés dans toute l'île,
  - groupe C : sur le modèle publicitaire, avant-après/seul-ensemble.
3. Inviter chaque groupe à présenter le résultat de ses cogitations en plénière.

### Remarque

- Les groupes peuvent être constitués de façon aléatoire, mais aussi en fonction des expériences vécues par les élèves.

### Variantes

- Selon l'âge des élèves, leurs centres d'intérêts, les projets de classe, d'autres situations peuvent être proposées par l'animateur.
- Certains enseignants ont estimé utile de distribuer des modèles de lettre (groupe A), de règlement (groupe B) ou de publicité (groupe C).

# 30

## Les nouveaux

Thème : L'accueil des nouveaux élèves

Objectif : Identifier et mettre en place des processus d'accueil des nouveaux.

Technique : Jeu de rôle, mise en situation, discussion.

|                |                             |  |
|----------------|-----------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible :<br>10-18 ans | Matériel : Fiches avec les jeux de rôles |
|----------------|-----------------------------|--|

### Déroulement

1. Demander à cinq volontaires de participer à un jeu de rôle.
2. Distribuer les rôles sous forme de cartons individuels : trois volontaires reçoivent le rôle d'être des « anciens », les deux autres sont les « nouveaux » ; parmi les anciens, deux vont adopter une attitude d'exclusion à l'égard des nouveaux, un va rester neutre.
3. Donner le signal d'entamer le jeu : « Un beau matin, deux nouveaux arrivent en classe juste au moment de la récréation... ».
4. Inviter les autres élèves à bien observer le comportement des acteurs.
5. Après cinq minutes, interrompre le jeu de rôle, et bien veiller à ce que chaque acteur « redevienne lui-même ».
6. Demander d'abord aux nouveaux ce qu'ils ont ressenti, ensuite aux anciens.
7. Demander aux spectateurs de commenter les comportements des acteurs.
8. Effectuer la synthèse autour de deux questions clés : pourquoi les nouveaux sont-ils rejetés, comment cette exclusion est-elle exprimée ?
9. Décider ensuite de ce qu'il faudrait faire pour mieux accueillir les nouveaux.  
Quelques pistes :
  - semaine d'accueil,
  - petit déjeuner d'accueil,
  - visite guidée de l'école,
  - jeu de piste,
  - ...

### Remarque

- Cette activité peut conduire à une réflexion sur toute la « politique » d'accueil dans l'école, notamment lors de la rentrée scolaire.

### Variantes

- Aucune consigne relative à l'exclusion n'est donnée. Les trois anciens sont neutres au départ et se comportent comme ils le souhaitent.
- Un autre jeu de rôle, cette fois-ci avec plus de nouveaux que d'anciens. Trois nouveaux arrivent au moment où tout le monde est à la gym, sauf Alfred et Léonie, qui, souffrants sont restés en classe.
- Outre les élèves, on peut ajouter d'autres rôles : un enseignant, le concierge, le directeur,...
- La même activité est réalisée, avec des anciens cette fois-ci accueillants.

# 31

## Ah ! Que l'on est bien chez nous

Thème : Les ressources locales en matière de santé

**Objectif :** Identifier les richesses naturelles et humaines du milieu où se trouve l'école, et envisager en quoi elles peuvent constituer des ressources pour le bien-être et la santé des élèves.

**Technique :** Observation, enquête sur le terrain, discussion, réalisation d'un inventaire, communication.

|                       |                                    |   |
|-----------------------|------------------------------------|---|
| <b>Durée :</b> Courte | <b>Public cible :</b><br>10-18 ans | <b>Matériel :</b><br>Appareil photo (éventuellement) -<br>Enregistreur (éventuellement) |
|-----------------------|------------------------------------|---|

### Déroulement

1. Inviter les élèves à identifier les richesses, les valeurs, les atouts, les ressources de leur quartier, village, commune, qui peuvent contribuer à la santé et au bien-être des élèves.
2. Une fois cet inventaire dressé, établir des liens avec l'école autour de la double question :
  - Qu'est-ce que cet « atout » peut apporter à l'école ?
  - En quoi l'école peut-elle mettre aussi cet atout en valeur ?
3. Quelques exemples d'exploitation en matière de santé :
  - dans le village habite un fabricant de jus de pomme naturel : rencontre, démonstration,
  - vente du produit à l'école, effets des fruits sur la santé, ...
  - à 200 mètres de l'école se trouve un grand parc où l'on ne va jamais : occasion de découvrir,
  - d'envisager les liens entre la nature et la santé, d'y jouer, marcher, respirer, occasion aussi
  - d'aborder les questions relatives à la sécurité, ...
  - le quartier abrite un théâtre : visite, rencontre des acteurs, exercices d'expression, ...
  - une ASBL s'occupe d'organiser des activités pour les jeunes pendant les vacances, ...
  - ...

### Remarque

- Cette activité a surtout été réalisée par des écoles de zone rurale, sans doute dans le souci de mettre en valeur leur patrimoine local. Mais elle a également tout son sens en région urbaine.

### Variantes

- Dans les quartiers défavorisés, il est important de mettre l'accent sur les aspects humains (solidarité, échanges culturels, ...), sur la situation géographique (carrefour urbain), sur les petits progrès réalisés pour aménager le quartier (parcs, espaces de jeux,...)...
- Parents et enseignants peuvent aussi être mis à contribution pour assurer une couverture maximale des ressources locales.
- Il est vivement conseillé d'appuyer ce travail sur un annuaire des ressources locales.

# 32

## La pub de l'école

Thème : L'image de l'école

Objectif : Mettre en valeur les qualités et les ressources de l'école (et donc de ses élèves).

Technique : Brainstorming, expression orale, écrite et graphique.

|                |                          |  |
|----------------|--------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible : 12-18 ans | Matériel : Appareil photo, caméra (éventuellement) |
|----------------|--------------------------|--|

### Déroulement

1. Se servir d'une circonstance précise pour lancer la réalisation d'un document de présentation de l'école. Il est essentiel que cela ait du sens et corresponde à un réel objectif : passage sur une TV régionale, insert dans un journal, dossier pour un échevin, folder toutes boîtes, ... Quoique ces éléments puissent être définis plus tard, il est important que dès le départ, les élèves sachent à quoi leur travail va servir.
2. Identifier les messages clés à faire passer :
  - informations objectives : description de l'école, nombre d'élèves, situation, options, accessibilité, ...
  - atouts, particularités, ...
  - esprit, climat, qualités humaines, ...
3. Utiliser l'aspect santé comme un argument publicitaire :
  - atout de l'école en matière de santé,
  - ressources humaines (PSE (ex IMS), PMS, ...),
  - projets menés pour prendre le bien-être des élèves en compte,
  - partenariats,
  - offre de produits sains en matière d'alimentation, d'activités sportives, ...
4. Regrouper, trier et mettre ces éléments en forme.
5. Diffuser la pub Ecole lors d'évènements (fête scolaire, journées portes ouvertes, ...).

### Remarques

- Cette activité intéresse autant la direction (image de l'établissement, marketing, ...) que les élèves qui s'identifient (ou aimeraient s'identifier) à leur école, ainsi que les parents actuels ou futurs.
- Très souvent, enseignants, parents, et élèves, ignorent les ressources de l'école, les « produits » qu'elle offre, ses spécialités par rapport à d'autres écoles, ... Un tel projet permettra à chacun de mieux connaître l'école et de s'y sentir mieux.
- Cette activité permet de rassembler direction et élèves autour d'un même point de vue (promouvoir leur école), et de développer une participation active des élèves à la vie et à la gestion de l'école. Elle débouchera sur la recherche d'une meilleure qualité de vie (mise en évidence des problèmes, recherche de solutions, et mise en application de celles-ci), et permettre de concrétiser et donc de motiver de nombreuses activités santé.

### Variantes

- Cette activité peut être précédée (ou suivie) d'un travail d'expression (dessin, écrit, collage, photos, ...) portant sur la consigne « Représentez votre école telle que vous la voyez/telle que vous aimeriez la voir ».
- La participation d'anciens élèves sera sûrement très utile et très motivante.

# 33

## Les élèves mènent l'enquête

Thème : L'école, milieu de vie

Objectif : Dresser un état des lieux de l'école en matière d'environnement et identifier des priorités et des stratégies d'action.

Technique : Enquête sur le terrain, observation, expression orale et graphique.

|                 |                             |  |
|-----------------|-----------------------------|--|
| Durée : Moyenne | Public cible :<br>12-18 ans | Matériel : Appareil de photo, enregistreur<br>(éventuellement) |
|-----------------|-----------------------------|--|

### Déroulement

1. Répartir les élèves en 6 groupes.  
Indiquer à chaque groupe un aspect « environnement » à explorer :
  - groupe A : les couloirs,
  - groupe B : la classe,
  - groupe C : le réfectoire,
  - groupe D : la cour de récréation,
  - groupe E : les toilettes
  - groupe F : un autre endroit selon les écoles (salle de douche, hall, alentours immédiats de l'école...).
2. Inviter les groupes à s'informer sur :
  - les exigences légales en matière de sécurité et d'entretien des locaux,
  - les critères qu'ils estiment devoir être respectés,
  - les attentes des membres de la communauté scolaire.
3. Constituer une grille d'observation.
4. Inviter les groupes à se rendre sur le terrain pour observer, prendre des notes et établir un rapport.
5. Demander aux groupes de présenter le rapport à la classe en répondant aux questions suivantes :
  - Que retiennent-ils de plus agréable ?
  - Que retiennent-ils de plus désagréable ?
  - En quoi l'environnement observé est-il conforme
    - à la loi ?
    - aux attentes des élèves ?
    - aux attentes des enseignants ?
  - En quoi ne l'est-il pas ?

Ensuite, pour chaque espace analysé, définir une priorité en termes d'actions à mener (décorer les couloirs, diminuer le bruit au réfectoire, nettoyer les abords immédiats de l'école...).

Comme ces priorités concernent non seulement les élèves qui ont mené l'enquête, mais aussi la direction, les autres professeurs, voire le PO ou l'échevin, prévoir des délégués qui rencontreront ces différentes instances pour leur soumettre les résultats et proposer des pistes.
6. Planifier l'action / les actions à mener en répartissant les tâches, en fixant des échéances en identifiant les ressources nécessaires...

## Remarques

- Cette activité offre une gamme quasi infinie d'exploitations pédagogiques. Mathématiques, étude du milieu, français, informatique..., tous les cours peuvent être concernés tant dans la préparation que dans la réalisation ou le suivi de l'enquête.
- Au delà de la communauté scolaire, il sera sûrement utile de sensibiliser et d'informer les responsables politiques locaux, les parents, PSE (ex IMS), PMS.

## Variantes

- L'enseignant et les élèves peuvent construire préalablement une échelle de 0 à 10 pour attribuer une cote selon certains critères : propreté, décoration, sécurité...
- En complément des observations, les groupes peuvent recueillir des avis auprès des enseignants, du concierge, des élèves.
- Les élèves peuvent prendre des photos, faire des croquis, enregistrer les bruits éventuels

# 34

## Les cinq sens en éveil

Thème : Le cadre de vie

Objectif : Découvrir son milieu de vie en utilisant ses facultés sensorielles.

Technique : Enquête sur le terrain, observation, expression orale, écrite et graphique

|                 |                         |  |
|-----------------|-------------------------|--|
| Durée : Moyenne | Public cible : 6-14 ans | Matériel :<br>Feuilles comprenant les éléments à observer<br>Appareil photo (éventuellement) |
|-----------------|-------------------------|--|

Déroulement

1. Diviser la classe en cinq groupes correspondant chacun à un sens particulier.
2. Demander à chaque groupe d'effectuer des recherches pour comprendre son « sens » : fonctionnement,
  - apports du sens (plaisirs, découverte du monde, communication...),
  - hygiène, « entretien » quotidien,
  - maladies, handicaps, traumatismes, troubles, qui peuvent l'altérer,
  - mesures de prévention et de protection quotidiennes,
  - sources d'inconfort,
  - problèmes ou menaces émanant de l'environnement,
  - ...
3. Fort de ces connaissances, inviter chaque groupe à explorer l'école sous l'angle de son sens.  
Chacun réfléchit à la façon de procéder (où et quand, comment ?) au matériel nécessaire... :
  - le groupe « vue » parcourt l'école, les classes, les couloirs..., et note tout ce qui plaît ou déplaît au regard, ce qui choque, dérange, manque... ; il identifie ce qui pourrait nuire à la vue (trop ou trop peu de lumières, bureaux mal placés, chaises trop éloignées du tableau, absence de lunettes protectrices dans les ateliers...),
  - le groupe « odorat » parcourt les locaux en humant les bonnes et mauvaises odeurs ; attention particulière à la cantine, aux toilettes, aux vestiaires...,
  - le groupe « toucher » a un travail plus difficile ; il peut cependant avoir un rôle important à propos du mobilier, des engins de gym, des mesures d'hygiène, mais aussi des sensations de froid, de chaud, d'humidité...,
  - le groupe « ouïe » s'intéressera bien sûr aux bruits ou au silence, aux voix et aux cris des élèves, mais aussi des professeurs, au trafic aux abords de l'école, au passage éventuel d'avions...
  - quant au « groupe goût », il est évident qu'il est plus limité dans ses explorations. Plusieurs possibilités pour résoudre ce problème :
    - ne pas créer de groupe spécifique,
    - demander à ce groupe de se concentrer sur les aspects nutritionnels, les repas, les dix heures...
    - ...
4. Réaliser une vaste synthèse riche en sons, parfums et couleurs, organisée autour des axes suivants :
  - ce qu'il faut conserver,
  - ce qu'il faut améliorer,
  - comment conserver, protéger ce qui est bien,
  - comment améliorer ce qui doit l'être

Remarques

- Les écoles qui ont réalisé cette activité ont rivalisé d'imagination, notamment quant aux moyens techniques utilisés : caméra, vidéos, magnétophone, appareil pour mesurer les décibels... sans oublier l'informatique pour traiter les données et Internet pour trouver des informations, des pistes...
- Comme d'autres activités, celle-ci sera plus riche si elle est animée par plusieurs animateurs (un par groupe dans ce cas-ci).
- Une école ne sachant pas trop si les résultats obtenus étaient « graves » ou « normaux » a proposé à une école voisine de réaliser la même enquête. Outre l'intérêt de voir dans ce cas une école de l'enseignement libre collaborer avec une école communale, cette initiative a généré de nombreux effets positifs tant sur le plan humain que pédagogique

Variante

- Chez les plus petits, des activités ludiques remplaceront les recherches parfois trop compliquées

# 35

## Avant-Après

Thème : L'état des locaux scolaires

Objectif : Dresser un état des lieux des locaux scolaires, et interpeller les responsables.

Technique : Enquête sur le terrain, expression orale, graphique et écrite.

|                |                             |  |
|----------------|-----------------------------|--|
| Durée : Longue | Public cible :<br>10-18 ans | Matériel : Appareil photo (éventuellement) |
|----------------|-----------------------------|--|

### Déroulement

Nous proposons ci-après les grandes lignes d'un dossier réalisé par des élèves de 5<sup>ème</sup>/6<sup>ème</sup> primaire à l'intention de leur pouvoir organisateur.

1. Tout d'abord une lettre polie, mais ferme, rappelle ironiquement l'existence de l'école (« Eh oui, il y a une école communale à X »), décrit en quelques mots les principaux problèmes et suggère quelques travaux à faire.
2. Suit une dizaine de pages reprenant des photos des bâtiments scolaires accompagnées d'une légende humoristique. Morceaux choisis :
  - photo d'un local ressemblant à un vieil entrepôt abandonné :  
« Aujourd'hui local dépôt... dépotoir ; demain, local vidéo, bibliothèque »,
  - photo d'un mur crevassé : « Avec des dessins et un panneau de basket, ce serait génial »,
  - photo de deux élèves assis sur un gros pneu :  
« Alors, ça roule ? Bof, c'est moins confortable qu'un joli banc »,
  - photo d'un fût métallique faisant office de poubelle :  
« Les détritrus seraient plus attirés par une belle poubelle »,
  - photo du préau : « Quand il pleut, nous devons partager un préau de 22 m<sup>2</sup> à 75 élèves, = 30 cm<sup>2</sup> par élève, on préférerait être des canards »,
  - photo du mur du hall lézardé  
« Non, ce n'est pas une peinture rupestre, c'est notre hall d'entrée ».
3. S'ensuit une liste des besoins et de suggestions.
4. Le dossier se termine par une véritable étude de marché ; des photos découpées dans les magazines publicitaires reprennent les souhaits des élèves (bac à sable, toboggan, pots de peinture, bancs...) avec prix, promotions, magasins les moins chers...
5. Ce dossier a été envoyé au bourgmestre, aux échevins et à tous les membres du conseil communal. Lentement, mais sûrement, les choses ont bougé.

### Remarques

- Une telle activité revêt de multiples exploitations pédagogiques. Notons que dans le cas de cette école, l'inspecteur a particulièrement soutenu et encouragé cette démarche.
- Les retombées d'une telle activité sont nombreuses. Elles concerneront bien sûr la qualité de l'environnement, l'hygiène, la sécurité, mais aussi la convivialité, l'image de l'école, les relations élèves-enseignants...

# 36

## L'environnement, source de maladies

Thème : Le monde des microbes

Objectif : Découvrir le rôle des microbes dans notre vie et l'impact qu'ils peuvent avoir sur notre santé.

Technique : Recherches, observation, réflexion sur l'expérience personnelle, expression orale.

|                |   |                                  |
|----------------|---|----------------------------------|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans   | Matériel : Ouvrages de référence |
| Déroulement    | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Demander à chaque élève de lister les maladies qu'il a eues étant petit (rougeole, rubéole, varicelle...) ou plus grand (grippe, entérite, laryngite...) Chacun en choisit une à propos de laquelle il fait des recherches de façon à décrire<ul style="list-style-type: none"><li>- les symptômes (toux, courbatures, fièvre...)</li><li>- les causes (virus pour la grippe, bactérie pour l'impétigo...)</li><li>- les modes de transmission (par la peau, par la salive, par le sang...)</li></ul></li><li>2. Une fois ces affections décrites, effectuer des recherches sur :<ul style="list-style-type: none"><li>- les modes de défense du corps face à ces attaques : peau, globules blancs...,</li><li>- les mesures préventives (utiliser un mouchoir quand on tousse, se laver les mains, nettoyer les coupures...).</li></ul></li><li>3. Identifier les mesures de prophylaxie et d'hygiène à respecter au quotidien à l'école.</li><li>4. Identifier les comportements, les modes de vie, les habitudes quotidiennes, qui peuvent renforcer l'organisme et l'aider à lutter contre les microbes.</li></ol> |                                  |
| Remarques      | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Des rencontres avec des professionnels (médecins, biologistes, infirmières...) enrichiront le travail.</li><li>➤ Cette approche permet d'envisager de façon non dramatique voire ludique des notions telles que (se) protéger, (s') informer, en parler au médecin, éviter les comportements à risques...</li><li>➤ Autant d'attitudes qu'il sera nécessaire d'aborder en matière de prévention des MST par exemple.</li></ul>  |                                  |
| Variante       | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cette réflexion peut déboucher sur la compréhension de maladies plus graves (méningite, hépatite, SIDA...).</li></ul>   |                                  |

# 37

## La récolte

Thème : Le respect de l'environnement

Objectif : Prendre conscience de la problématique des déchets, et amener les élèves à adopter des comportements respectueux de l'environnement.

Technique : Observation sur le terrain, brainstorming, expression orale, actions sur le terrain.

|                 |                         |                          |
|-----------------|-------------------------|--------------------------|
| Durée : Moyenne | Public cible : 6-18 ans | Matériel : Panier, gants |
|-----------------|-------------------------|--------------------------|

### Déroulement

1. Inviter les élèves à parcourir leur école, munis d'un panier dans lequel ils déposeront un « exemplaire » des déchets rencontrés. Attention à appliquer les mesures élémentaires d'hygiène.
2. De retour en classe, appliquer à chaque type de déchets, les questions suivantes :
  - Où le trouve-t-on ?
  - En quelle quantité le trouve-t-on ?
  - Quelle en est la « composition » ?
  - Quelle en est la provenance ?
  - Quelle est la meilleure façon de l'éliminer ?
3. Inviter les élèves à identifier des solutions pour une bonne gestion des déchets à l'école.  
Quelques pistes :
  - information et sensibilisation des consommateurs (élèves et enseignants) à l'utilisation des poubelles, explications spécifiques si collectes sélectives,...
  - installation des poubelles visibles, « attrayantes », bien situées,...
  - collaboration avec le personnel de nettoyage,...
  - ...
4. Mettre en place des actions préventives "à trois dimensions":
  - une mesure concrète : installation de poubelles, interdiction de certains conditionnements,...
  - une démarche de sensibilisation : affiches, séances d'information, échanges,...
  - un soutien officiel : reconnaissance de l'action par le directeur, les parents, les PSE (ex IMS) /PMS,...

### Remarques

- Les cours de biologie, étude du milieu, informatique,... peuvent être mis à profit.
- L'implication de tous les membres de la communauté, et tout spécialement du personnel d'entretien est essentielle.
- Il est important de transmettre les résultats de l'enquête, pour informer, conscientiser les autres classes, et les autres enseignants.

### Variantes

- Plutôt que de partir d'une classe, certains enseignants ont préféré y associer toute l'école à l'occasion d'une journée de sensibilisation. Cela a permis à tous les élèves de participer, de s'impliquer, d'être concernés.  
L'action s'est alors structurée comme suit :
  - sensibilisation générale de toute l'école sur le problème des déchets,
  - répartition des tâches à réaliser,
  - coordination par le biais des réunions des délégués de classe.

# 38

## A l'eau

Thème : Les besoins essentiels

Objectif : Assurer la mise à disposition d'eau où et quand il faut en encourageant des comportements responsables et positifs tant chez les élèves que chez les adultes.

Technique : Observation, expression orale et graphique, réalisation d'actions sur le terrain.

|                |                         |                               |
|----------------|-------------------------|-------------------------------|
| Durée : Courte | Public cible : 6-14 ans | Matériel : Matériel de dessin |
|----------------|-------------------------|-------------------------------|

Déroulement

1. Demander aux élèves de lister toutes les utilisations d'eau au cours d'une journée scolaire.
2. Inviter les élèves à vérifier si les besoins en eau (à table, en classe, dans les toilettes,...) sont rencontrés.
3. Si la situation est satisfaisante, réaliser des affiches signalant les points d'eau, invitant à leur respect et leur entretien.
4. Si l'accès à l'eau n'est pas possible partout où il le faudrait, et / ou s'il existe des problèmes sur le plan de l'hygiène, décrire clairement le problème, et en identifier les causes (oubli, vandalisme, vétusté,...).
5. Identifier des pistes d'amélioration de la situation en distinguant ce qui dépend des élèves (respect du matériel, propreté, lutte contre le gaspillage,...), et ce qui dépend du pouvoir organisateur (travaux, achats,...).

Remarque

- Ce thème apparemment simple aborde des questions essentielles : les besoins fondamentaux (boire, se laver), l'alimentation, l'hygiène, l'environnement,...

Variante

- On peut élargir ce travail au-delà de l'école et s'interroger sur le cycle de l'eau, la qualité de l'eau, la pollution des nappes phréatiques,... La réflexion peut également porter sur le manque d'eau dans certains pays, la sécheresse et ses conséquences sur la santé des habitants, de même que sur les inondations qui frappent certaines régions du monde

# 39

## L'école en vert

Thème : Le cadre de vie

Objectif : Identifier et mettre en œuvre des actions visant à apporter une touche verte à l'environnement scolaire.

Technique : Brainstorming, observation, expression orale, actions sur le terrain.

Durée : Moyenne

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Matériel de jardinage

### Déroulement

Plutôt que de décrire le déroulement de telle ou telle activité, nous avons choisi d'en lister quelques unes et de souligner des effets intéressants sur le bien-être et la santé.

#### Activités :

- Décoration des couloirs, de la classe, du réfectoire, au moyen de plantes vertes, découverte des besoins spécifiques de chaque type de plante et répartition des tâches pour leur entretien.
- Organisation du tri des déchets à l'école.
- Organisation d'une Journée Environnement : différents ateliers en lien avec l'environnement (recyclage, écosystème, ornithologie, plantes vertes,...), animés par les élèves à l'intention d'autres élèves. Invitation des représentants de mouvements de protection de la nature.
- Installation et entretien d'un potager ; apprentissage de la culture des légumes ; réalisation de potages avec les légumes cultivés, vente de produits aux parents,...
- Installation d'espaces verts dans le réfectoire de façon à créer des espaces plus petits ; modules adaptés, fonctionnels, plus calmes.

### Remarques

- Grand classique, cette activité consiste à apporter une touche de verdure dans la classe et dans l'école. Mené le plus souvent dans le souci de sensibiliser les élèves à l'écologie et à la protection de l'environnement, ce type d'activité peut également revêtir des dimensions sociales voire affectives appréciables.
- Parmi les nombreux effets positifs suscités par cette activité, nous pouvons relever :
  - amélioration du travail en équipe,
  - meilleur esprit de coopération,
  - amélioration de l'image de l'école,
  - création naturelle de liens inter classes, inter options, inter niveaux,
  - diminution du bruit au réfectoire,
  - diminution de la violence

# 40

## Opération « toilettes »

Thème : Le respect de l'environnement

Objectif : Résoudre les éventuels problèmes de propreté liés aux toilettes.

Technique : Observation, enquête sur le terrain, constitution de dossier, expression orale et écrite.

Durée : Longue

Public cible :  
10-18 ans

Matériel : Appareil photo (éventuellement)

Déroulement

1. S'assurer tout d'abord que la propreté et l'hygiène des toilettes constituent un véritable problème, et correspondent à une priorité au sein de l'école.
2. Première étape : se rendre sur les lieux, et décrire le problème (odeur, vue confort, propreté,...). Prendre éventuellement des photos.
3. Rassembler les émotions des élèves (« C'est sale, c'est dégoûtant »,...), des professeurs, de la direction (« Quelle image pour l'école ! »), du personnel d'entretien (« On ne respecte pas notre travail »),...
4. Brainstorming et réalisation d'une « check-list » à propos de la toilette idéale :
  - normes en matière d'hygiène,
  - ce qu'il faut dans une toilette (équipement, papier, eau, essuie,...),
  - ce qu'il faut pour « encourager » les utilisateurs à respecter les lieux.
5. Exemples de suivis réalisés par certaines écoles.

Ecole 1 :

- interpellé le PO, le directeur, le centre PSE (ex IMS), et leur demander que des actions (peinture, nettoyage,...) soient effectuées,
- rédiger un règlement avec les élèves,
- placarder des affiches encourageant le respect de ces lieux.

Ecole 2 : trois groupes ont été formés :

- le groupe « A » a établi un règlement « on respecte les toilettes », l'a mis en forme (affiches + bande dessinée), et l'a présenté aux autres classes avec l'aide du directeur,
- le groupe « B » s'est chargé du personnel de nettoyage, a recueilli ses exigences, lui a présenté le règlement rédigé par le groupe « A », et a jeté les bases d'une bonne collaboration,
- le groupe « C » s'est chargé d'informer les parents, le PSE (ex IMS) et le PMS.

Chaque groupe a pris le temps de bien identifier les bénéfices et avantages que chacun en particulier, et l'école en général, pouvait retirer de l'opération.

Ecole 3 : dans une autre école, chaque classe s'est appropriée une toilette, en a personnalisé la décoration, supervisé l'entretien, assuré le respect des règles d'hygiène élémentaires.

Remarques

- Dans certaines écoles, les WC sont tellement sales que les enfants « se retiennent », et que de nombreux cas de constipation sont signalés. Ailleurs, on s’y retrouve pour fumer, dealer, draguer,... Parfois, les toilettes « accueillent » élèves, enseignants, et parents, par leur fumet, donnant aussi une belle image de marque de l’établissement. On le voit : cette question nous plonge bien dans une approche globale de la santé.
- Ce sujet suscite souvent une attitude culpabilisante : « C’est la faute des élèves, du personnel de nettoyage, du PO,... Il est essentiel de prendre du recul, de responsabiliser, non de culpabiliser. Le rôle de l’équipe PSE (ex IMS) ou du PMS peut s’avérer déterminant.
- L’humour est un facteur important pour aborder un tel sujet.
- Témoignage d’un enseignant : « Il fallait commencer notre projet dans les toilettes. A quoi bon parler d’estime de soi quand les toilettes de l’école sont dégueulasses, et qu’on doit se rendre au secrétariat pour demander quelques feuilles de papier hygiénique avant de s’y rendre. C’est humiliant vous savez

Variante

- Le même raisonnement peut être tenu pour d’autres lieux (douches, salle de jeux,...).

# 41

## Pour une cour de re-création

Thème : La cour de récréation

Objectif : Dresser un état des lieux de la cour de récréation de façon à identifier d'éventuelles modifications à y apporter.

Technique : Enquête sur le terrain, constitution d'un dossier, expression écrite, actions sur le terrain.

|                |                          |  |
|----------------|--------------------------|--|
| Durée : Longue | Public cible : 12-18 ans | Matériel : Copies des questions<br>Appareil photo (éventuellement) |
|----------------|--------------------------|--|

Déroulement

1. Former quatre groupes, et leur proposer d'explorer le problème à travers quatre questions :
  - groupe « A » : A quoi doit ressembler une cour idéale ? (quatre aspects à envisager : esthétique, hygiène et propreté, sécurité, loisirs et plaisir),
  - groupe « B » : Quels sont les côtés positifs et négatifs de la cour actuelle ?
  - groupe « C » : Quelles sont les personnes concernées par la cour ? Décideurs ? « Consommateurs » ? Quel est leur impact respectif ? Quelles sont leurs ressources ?
  - groupe « D » : Quels sont les moyens, les bonnes idées, les trucs, pour améliorer sans trop de frais une cour de récréation ?
2. Chaque groupe effectue les recherches relatives à sa question. Cela peut se faire de façon très simple (brainstorming) ou plus élaborée (enquêtes, recherches bibliographiques, interviews, reportage photographique,...).
3. Chaque groupe présente les résultats à l'ensemble de la classe.
4. Synthétiser les travaux autour des points suivants :
  - 3 caractéristiques que l'on souhaite améliorer,
  - 3 problèmes à résoudre,
  - 3 pistes concrètes.
5. Communiquer ces résultats aux responsables et envisager une planification des tâches

Remarques

- Il est intéressant de garder à l'esprit cette réflexion d'un élève de 11 ans : « Il faut que l'on ait un chouette espace pour jouer, sinon on s'ennuie et on fait des bêtises ».
- Si l'insertion des parents dans la vie scolaire ne se fait pas toujours facilement, l'expérience a montré que la cour de récréation en particulier et l'environnement général sont très rassembleurs et mobilisateurs

Variantes

- Plus qu'une variante, quasi une nécessité : impliquer dès le départ les autres professeurs (mathématiques, étude du milieu, français, éducation physique,...).
- Cette activité peut notamment donner l'occasion aux élèves de l'enseignement technique ou professionnel d'appliquer leurs connaissances.
- Les tâches peuvent être partagées entre classes, une classe correspondant au groupe « A », une autre au groupe « B »,...
- Les réflexions peuvent être communiquées sous forme d'exposition à l'ensemble de l'école.
- Nous conseillons de prolonger cette activité en appliquant son déroulement à d'autres lieux, par exemple aux alentours immédiats de l'école, aux couloirs, à la cantine,...

# 42

## Pour un environnement sans tabac

Thème : La gestion du tabagisme à l'école

Objectif : Définir et appliquer un règlement clair en matière de tabagisme à l'école.

Technique : Observation sur le terrain, recherches, expression orale et écrite, réalisation d'actions.

|                |                             |   |
|----------------|-----------------------------|---|
| Durée : Courte | Public cible :<br>12-18 ans | Matériel :<br>Appareil photo, enregistreur (éventuellement) |
|----------------|-----------------------------|---|

### Déroulement

1. Partir si possible d'un cas vécu, d'une remarque, d'une situation, d'un fait, où se pose la question « Peut-on fumer à l'école ? », « Faut-il des espaces fumeurs ? »
2. Aborder la question sous trois aspects :
  - Que dit la loi ? Existe-t-il une législation concernant le tabac à l'école ?
  - Que disent les membres de la communauté scolaire ? Sont-ils pour, contre, indifférents ?
  - Que disent les professionnels de la santé (médecins, éducateurs à la santé, infirmière scolaire,...) ?
3. Synthétiser les résultats des recherches :
  - la loi dit que...,
  - la majorité des professeurs et des élèves souhaitent que...,
  - les professionnels de la santé affirment que...
4. Sur cette base, on prend des décisions :
  - interdire le tabac dans toute l'école,
  - réserver un espace fumeurs pour les enseignants,
  - réserver un espace fumeurs pour les élèves plus âgés, espace où seront disposés des dépliants concernant les méfaits du tabac,
  - ...

### Variantes

- Dans certaines écoles professionnelles (nombreux fumeurs âgés de plus de 16 ans), on a « seulement » installé des cendriers partout (protection de l'environnement) avec mention « ma sèche, je l'écrase avant d'être sec ». L'accent a également été mis sur la sécurité. Sans attaquer de front le problème du tabac, ces écoles ont pourtant vu la consommation tabagique diminuer sensiblement.
- Plusieurs écoles ont envisagé ce problème par deux autres biais :
  - le tutorat : des grands encadrent des plus jeunes dans leurs apprentissages ; sans être des modèles, ni des « bons » exemples à suivre, ils sont invités à promouvoir auprès des plus jeunes des attitudes positives (prendre soin de soi, respecter les autres,...), et les inciter de ce fait à adopter des comportements de respect (de soi, des autres) et à éviter des comportements nuisibles (à soi, aux autres) comme le tabagisme,
  - la qualité de l'environnement : plantes vertes, affiches, propreté, expositions,..., et donc une promotion de l'école comme un cadre de vie sain et agréable, et de ce fait une interdiction du tabac autant pour ses méfaits sur la santé que sur l'environnement (ça sent mauvais, c'est laid,...).

# 43

## Les lieux interdits

Thème : Les espaces abandonnés dans l'école

Objectif : Améliorer les espaces délaissés en impliquant les élèves dans leur gestion.

Technique : Enquête sur le terrain, observation, réalisation d'actions.

|                 |                             |   |
|-----------------|-----------------------------|---|
| Durée : Moyenne | Public cible :<br>12-18 ans | Matériel :<br>Appareil photo, enregistreur (éventuellement) |
|-----------------|-----------------------------|---|

### Déroulement

1. Si possible, partir d'un fait, d'un incident, de propos émanant des élèves
2. Amener les élèves à s'exprimer à propos de ce problème. Bien veiller à distinguer dès le départ, les faits et les opinions, la réalité et les rumeurs, les témoignages dignes de foi et les qu'en-dira-t-on.
3. Dresser la liste de ces lieux auxquels seront associés les faits prouvés, attestés, et les rumeurs qui y sont attachées. Exemple : dans l'immense hall d'entrée, il y a un espace dissimulé où il est avéré que l'on fume, et où il est dit qu'on deale.
4. Bien identifier le problème. Ne pas tout vouloir changer d'un coup. Il est parfois préférable d'aborder la question de façon détournée. Ainsi, dans telle école, les enseignants ont évité de se lancer dans une enquête sur la drogue où une action contre le tabagisme, mais ont préféré s'interroger avec les élèves sur la façon de rendre cet espace plus accueillant, plus convivial, plus ouvert.
5. Recueillir l'avis des élèves. Le plus souvent, les élèves sont favorables à des mesures touchant l'environnement. Dans le cas du hall cité ci-dessus, la majorité d'entre eux déploieraient ouvertement la situation, et souhaitaient le changement.
6. Parmi les solutions mises en place :
  - appel aux projets et suggestions visant l'amélioration de l'espace,
  - application en début d'année du principe des stewards (élèves chargés d'aider et guider les nouveaux, mais aussi éviter les bagarres, repérer les trafics éventuels,...),
  - nettoyage et aménagement du lieu pour le rendre plus agréable et plus visibles,
  - utilisation de l'espace pour des activités positives (expositions, valves d'informations, espaces rencontres,...),
  - autres idées : boîtiers lumineux, recouvrir ou peindre le sol, afficher des travaux d'élèves, panneaux indicateurs, aménagement de l'espace (claustras, colonnes vitrées, plantes,...),
  - appel à des anciens élèves travaillant dans le domaine de la construction ou dans des domaines artistiques,
  - en parallèle, moments de réflexion sur la nécessité pour les jeunes d'avoir des lieux à eux, sur l'appropriation de l'espace, sur la nécessité des règlements,...,
  - au-delà de l'espace proprement dit, réflexion sur la notion d'accueil, d'image, de qualité de vie,... à l'école.

Remarques

- Le problème de ces lieux interdits est évidemment plus fréquent dans les grands établissements scolaires. Il peut s'agir des toilettes, de tel local délaissé, d'une partie de la cour de récréation,... Il ne s'agit parfois que de rumeurs, mais qui de toute façon dissimulent une poche de mal-être.
- Plutôt que de se limiter à des actions d'interdiction ou de défense, il est essentiel d'adopter dès le départ une attitude positive, et de donner rapidement des signes de changement : nouvel éclairage, plantes vertes, coups de peinture,...

Variante

- Les activités varieront en fonction de l'espace lui-même. Comme il s'agit le plus souvent d'espaces communs, il est essentiel que dès le départ, les élèves de différentes classes, sections, degrés, participent à la réflexion, et au projet.

# 44

## Le concours

Thème : Le respect de la vie

Objectif : Motiver les élèves à préserver et améliorer leur classe en tant que milieu de vie.

Technique : Observation, Enquête, expression orale et écrite, réalisation d'un événement.

Durée : Longue

Public cible : 12-18 ans

Matériel : appareil photo

### Déroulement

1. Partir de faits avérés, de plaintes, de constats établis par les élèves quant à la dégradation de leur environnement. Que faire ? Pourquoi ne pas organiser le concours de la plus belle classe ?
2. Proposer l'idée d'un concours interclasses dont le but est de rendre chaque classe la plus belle, la plus propre, la plus conviviale possible, et de la maintenir dans cet état.
3. Le concours se déroulera en trois temps.
  1. Chaque classe "se fait belle et conviviale" ; un jury passe, remet des points selon es critères préalablement établis ; la classe la plus belle reçoit un (petit) prix ; toutes celles qui satisfont à un minimum de critères (propreté, espace, décoration, ...) sont admises à participer à la suite du concours qui se clôturera à la fin de l'année scolaire.
  2. Chaque semaine, le jury passe dans chaque classe et attribue des points.
  3. En fin de trimestre, un classement est établi et la classe qui a été la plus constante reçoit un prix.

### Remarques

- Si nous n'adhérons que timidement à l'utilisation de la compétition, de l'esprit d'émulation, de la rivalité, ..., en matière d'éducation et d'acquisition d'attitudes, force est de constater qu'une des actions santé qui a le mieux fonctionné en termes de résultats obtenus consistait à organiser des concours interclasses. Insistons sur le fait qu'il s'agissait d'une idée des élèves.
- Il est clair que la classe organisatrice doit effectuer un travail relativement exigeant :
  - conception du règlement,
  - définition des critères de qualité,
  - composition du jury,
  - ...
- Il est important que les membres du personnel d'entretien soient impliqués dans le projet, notamment comme membres du jury.

### Variante

- La notion de concours offre de nombreuses exploitations :
  - Imaginer plusieurs sortes de prix : prix de l'originalité, du courage, du changement le plus notable, ... ,
  - Varier les membres du jury de façon à ce que tous puissent y participer,
  - Inviter des personnes extérieures (parents, infirmière scolaire,...)

# 45

## Le grand nettoyage

Thème : La propreté des locaux

**Objectif :** Susciter des attitudes de respect des locaux et des comportements de propreté en organisant avec les élèves un grand nettoyage de la classe (ou de l'école).

**Technique :** Observation sur le terrain, action sur le terrain

|                       |                                   |   |
|-----------------------|-----------------------------------|---|
| <b>Durée :</b> Longue | <b>Public cible :</b><br>6-18 ans | <b>Matériel :</b><br>Vêtements usagés - Matériel de nettoyage |
|-----------------------|-----------------------------------|---|

### Déroulement

Dans ce cas, nous décrivons l'activité telle qu'elle s'est déroulée dans l'école X.

1. Sur base d'un état des lieux dressé par les élèves, mettant en lumière l'état "trop dégueulasse" de leur école, et des récriminations quotidiennes du personnel de nettoyage sur la "saleté" de ces mêmes élèves, le directeur a décidé d'organiser une journée "grand nettoyage".
2. Il a suggéré l'idée aux enseignants et s'est vu opposer de l'indifférence ("Cela ne nous concerne pas"), des résistances ("On va perdre des heures de cours"), et surtout une totale perplexité quant aux réactions des élèves ("Ils ne voudront pas, ils chahuteront, ils feront cela n'importe comment", ...).
3. Fort de ces réserves, le directeur a soumis l'idée aux élèves via les délégués de classe. Réactions enthousiastes, dues sans doute à la perspective de "perdre" une journée de cours et de s'amuser, mais générées aussi par le côté pratique, concret, égalitaire, du projet ("Tout le monde s'y met, même les profs").
4. Des groupes ont été constitués selon le type de tâches (graffiti, fenêtres, gestion des déchets, nettoyage du sol, ...), et/ou selon les espaces à nettoyer (cour de récréation, salle des profs, ...).
5. Les groupes ont rencontré le personnel de nettoyage pour avoir son accord, ses conseils, ses suggestions.
6. Une lettre a été envoyée aux parents pour les informer, les inviter à participer ou faire don de produits de nettoyage, brosses, gants, ...
7. Des photos ont été prises avant le grand nettoyage.
8. Le jour dit, après avoir pris un bon petit déjeuner équilibré, les groupes mixtes (élèves + profs + personnel d'entretien) se sont mis au travail dans une ambiance de plus en plus détendue, gaie, conviviale.
9. Des photos ont été prises après, pour pouvoir comparer .
10. La journée s'est terminée par un barbecue.

### Remarques

- Cette activité, apparemment simple, aura des effets réels non seulement sur la propreté de l'environnement, mais aussi sur la qualité des relations sociales, l'esprit de solidarité dans l'école, la réputation auprès des parents.
- Depuis cette journée, l'école où a eu lieu l'opération est mieux entretenue. Il y a moins de crasses et de dégradations. Mais surtout, le climat est meilleur, et les relations plus cordiales. Nombreux sont ceux qui aspirent à une nouvelle journée de "nettoyage", qui, loin d'être perçue comme une menace ou une punition, est attendue comme un moment de fête.

### Variante

- Cette activité peut se limiter à une classe ou à un local particulier.

# 46

## Vu à la TV

Thème : Les représentations de santé des élèves

Objectif : Identifier les attentes, les opinions, et les centres d'intérêt des élèves.

Technique : Jeu de simulation, mise en situation, expression orale et écrite.

|                       |                                 |  |
|-----------------------|---------------------------------|--|
| <b>Durée</b> : Courte | <b>Public cible</b> : 10-18 ans | <b>Matériel</b> :<br>Matériel de télévision (éventuellement) |
|-----------------------|---------------------------------|--|

### Déroulement

1. Proposer le scénario suivant : "La RTBF consacre une émission à la santé ; elle demande à la classe de la préparer". Les élèves doivent donc imaginer le contenu de l'émission selon les rubriques suivantes :
  - un sujet "santé" d'actualité à l'école,
  - un reportage sur un problème vécu,
  - la rencontre d'un expert interviewé sur un sujet précis,
  - le conseil du mois,
  - trois réponses aux questions des téléspectateurs, accessoirement : un titre, un générique, une musique, un décor, ...
2. Ensemble ou par petits groupes traitant chacun un sujet, demander aux élèves de réfléchir à la question et d'apporter des idées de façon à être proches de la réalité de leur école. Ils peuvent bien entendu mener des enquêtes auprès des autres élèves, des professeurs, ...
3. Rassembler les idées sous forme d'un programme d'émission. Les élèves présentent le canevas de leur émission aux autres. Cette présentation peut se faire de différentes façons : simple exposé, élection de la meilleure émission, choix des meilleures rubriques rassemblées pour construire l'émission, présentation à un jury de connaisseurs, ...

### Remarque

- Il est possible, comme pour d'autres activités du reste, que les enfants ne soient pas motivés de construire une émission TV sur un problème comme la santé qui ne les intéresse pas nécessairement. Il est donc important de rappeler la nécessité de partir d'un élément concret qui motivera les élèves, ou d'intégrer la santé dans une problématique telle que le sport ou l'écologie.

### Variantes

- Si les moyens le permettent, pourquoi ne pas aller jusqu'à réaliser une vraie émission ? Des collaborations avec la RTBF (radio ou TV), mais aussi avec les chaînes locales peuvent réellement être envisagées.
- D'autres rubriques peuvent être ajoutées : sport et santé, santé et environnement, séquence "bio", ...
- Les élèves peuvent s'inspirer d'émissions existantes, ou de revues spécialisées

# 47

## Mon état des lieux

Thème : Le bilan de santé

Objectif : Amener les élèves à pouvoir faire le point sur leur propre santé.

Technique : Recherches, observation, expression orale.

|                       |                                   |  |
|-----------------------|-----------------------------------|--|
| <b>Durée :</b> Courte | <b>Public cible :</b><br>6-18 ans | <b>Matériel :</b><br>Formulaire utilisé lors de la visite médicale |
|-----------------------|-----------------------------------|--|

### Déroulement

1. Sur base des questionnaires préparatoires à la visite médicale remis aux parents et aux enseignants, expliquer aux élèves les différentes rubriques et questions auxquelles il faut répondre. Veiller à adapter le questionnaire aux élèves, sachant que celui-ci n'a pas été réalisé à leur intention.
2. Inviter les élèves à répondre personnellement.
3. Proposer à chaque élève, dans la mesure des possibilités, d'accomplir lui-même certains examens de la visite médicale (se peser, se mesurer, vérifier sa vue, ...)
4. Synthétiser les apprentissages de façon à bien préparer la "vraie" visite médicale.

### Remarques

- Bien entendu, il faudra veiller à ne pas angoisser, culpabiliser, inquiéter les élèves, et à ne pas imaginer remplacer le médecin. L'essentiel est ici que chaque enfant soit acteur de "sa" vie médicale, comprenne bien ce qu'on lui demande et pourquoi on le lui demande. Attention aussi à respecter la confidentialité. Il s'agit bien de s'inspirer du questionnaire médical, non de l'appliquer "pour de vrai" à chaque élève.
- Les aînés, impliqués comme animateurs dans des mouvements de jeunesse, seront intéressés à titre personnel, mais aussi en tant que responsables des enfants qui leur sont confiés.

### Variantes

- On peut imaginer que les grands qui ont déjà l'expérience de la visite médicale s'occupent d'informer les plus jeunes et de les y préparer.
- On peut aussi introduire le sujet par des questions plus générales : les vaccins, les maladies infantiles, les 5 sans, ...

# 48

## Promenade à l'aveuglette

Thème : Le fonctionnement du corps humain

Objectif : Recueillir les préoccupations, questions, besoins d'information, des élèves en matière de santé.

Technique : Brainstorming, jeu de projection, enquête.

Durée : Courte

Public cible :  
6-18 ans

Matériel : Ouvrages de référence

### Déroulement

Différentes techniques existent, qui permettent de récolter les questions de façon ludique et dynamique : photo langage, jeu d'association d'idées, exposé sur des thèmes spécifiques suivi de questions/réponses, rencontre de spécialistes, visites, ... Parmi les activités menées dans les écoles, trois pistes ont donné d'excellents résultats tant quantitatifs que qualitatifs :

1. l'enseignant a identifié cinq thèmes : la maladie - la mort - la naissance - le corps - la santé ; les élèves sont invités à se mettre en groupe, à choisir un thème et à lister toutes les questions qui leur viennent à la tête à propos du sujet donné,
2. l'animateur annonce la venue d'une délégation d'extra-terrestres particulièrement intéressée par quelques questions concernant des sujets tels que :
  - la conception des bébés,
  - le corps humain et son fonctionnement,
  - les cinq sens et leur fonctionnement,
  - les besoins du corps (dormir, manger, boire, ...)
  - la maladie,
  - le vieillissement,
  - les blessures et les malaises,
  - les "différences" entre les gens.

Les élèves répartis en petits groupes choisissent un thème et imaginent toutes les questions que ces extra-terrestres peuvent se poser. Quelques exemples en vrac (à ventiler selon les âges) :

- Pourquoi a-t-on un nombril ?
  - Pourquoi le sang est-il rouge ?
  - Pourquoi a-t-on de la salive ?
  - Pourquoi rougit-on quand on est gêné ?
  - Pourquoi a-t-on des rides quand on vieillit ?
  - Pourquoi saigne-t-on du nez ?
  - ...
3. L'animateur propose à ses élèves de rencontrer une classe de plus petits pour répondre à leur questions concernant la santé (ou les thèmes proposés au 1). Pour préparer cela, la classe est divisée en 2 : une partie va rencontrer des plus petits et leurs enseignants pour lister les questions qui les intéressent ; l'autre partie de la classe va essayer d'imaginer les questions que les petits peuvent bien se poser.

### Remarques

- Les exploitations de cette activité sont multiples. Le premier suivi qui s'impose consiste bien entendu à répondre aux questions. En fonction de leur contenu, l'enseignant y répondra seul ou à l'aide de spécialistes. Bien entendu, les élèves seront impliqués dans la recherche des réponses.
- Il est important de veiller à partir des questions des élèves, et à ne pas projeter les préoccupations des adultes.

# 49

## Tout ce que je consomme agit sur moi

Thème : La consommation

Objectif : Comprendre les effets des produits consommés sur le corps humain, et faire prendre conscience aux élèves de l'importance des choix qu'ils effectuent.

Technique : Recherches, observation, expression orale et écrite.

|                       |                                    |   |
|-----------------------|------------------------------------|---|
| <b>Durée :</b> Courte | <b>Public cible :</b><br>12-18 ans | <b>Matériel :</b> Ouvrages de référence |
|-----------------------|------------------------------------|---|

Déroulement

1. Identifier les éléments " qui entrent dans mon corps" (aliments, sons, air, polluants, crèmes sur la peau, ...). Les classer : ce que je mange, ce que je respire, ce que j'entends, ce qui passe par la peau.
2. Pour chaque catégorie, identifier trois "produits" bien connus (le café, les sirops pour la toux, les décibels émis par les concerts rock ou les avions, les crèmes solaires, les déodorants, la fumée de cigarette, ...)
3. Pour chaque produit s'interroger sur :
  - leur contenu chimique,
  - les effets (positifs ou négatifs) qu'ils peuvent produire,
  - ce qu'ils deviennent une fois dans notre corps,
  - le fonctionnement des organes qui les absorbent,
  - l'impact des publicités qui les concernent,
  - les croyances qui y sont attachées,
  - la notion de plaisir qui peut y être liée,
  - ...
4. Synthétiser l'exercice en identifiant avec les élèves les critères de choix et de décision de consommation (ou de protection) par rapport à ces produits.

Remarques

- Cette activité a été parfois jugée comme (trop) ambitieuse. Certains enseignants ont alors jugé comme nécessaire de l'intégrer dans les cours de sciences et/ou de faire appel à des spécialistes.
- Cette activité permet de développer la notion de choix, de responsabilité individuelle, mais aussi collective.

Variantes

- Un seul "corps étranger" peut être envisagé, décrit, analysé.
- Il peut être intéressant de partir de phénomènes naturels (l'eau, la terre, le soleil, ...) et de leur influence sur les plantes et les animaux.

# 50

## Le losange des risques et périls

Thème : La prévention des comportements à risques

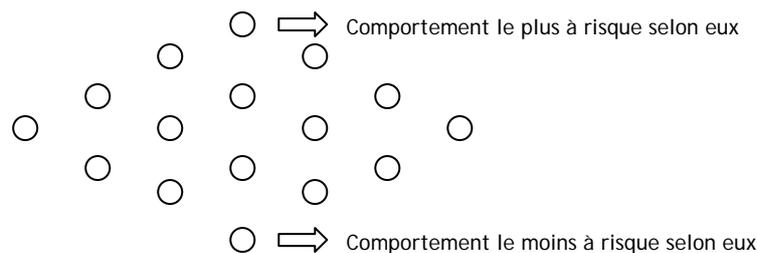
Objectif : Comprendre la notion de risque, et identifier quelques attitudes préventives.

Technique : Réflexion, discussion, négociation, expression orale et écrite.

|                 |                             |   |
|-----------------|-----------------------------|---|
| Durée : Moyenne | Public cible :<br>12-18 ans | Matériel :<br>4 jeux de fiches reprenant les situations<br>Fiches vierges |
|-----------------|-----------------------------|---|

Déroulement

1. Répartir les participants en quatre groupes de 5 / 6.
2. Distribuer à chaque groupe 16 fiches. Sur 14 d'entre elles est inscrit un comportement à risque (voir supra "les comportements à risque") qui influence la santé ; les quinzième et seizième sont vierges afin de permettre aux participants d'ajouter, s'ils le souhaitent, des comportements qui ne figuraient pas sur la liste.
3. Inviter chaque groupe à classer les fiches en les rangeant de la façon suivante :



4. Une fois les losanges complétés, inviter chaque groupe à découvrir le losange des autres équipes et entendre leurs explications.
5. Etablir une synthèse autour des points suivants :
  - Qu'est-ce qu'un risque ?
  - Pourquoi prend-on des risques ?
  - Comment éviter les conséquences négatives de la prise de risque ?

### Liste des situations ou comportement à risques

1. Fumer
2. Ne pas mettre sa ceinture de sécurité
3. Habiter près d'une centrale nucléaire
4. Ne pas mettre de protections quand on fait du skate, du roller, de la trottinette
5. Boire des boissons énergisantes
6. Ne pas se laver les dents
7. Ne pas se protéger les yeux lors de travaux de soudure
8. Boire de l'alcool avant de prendre le volant
9. Prendre la parole en public
10. Chahuter en classe
11. Manger des frites trois fois par semaine
12. Faire de l'auto-stop

13. Pratiquer des sports dangereux (parapente, escalade, ...)
14. Circuler à vélo en ville
15. (Au choix)
16. (Au choix)

## Remarques

- Chez les adolescents, la prise de risque constitue un élément essentiel des comportements. Les raisons qui poussent à prendre des risques participent à différentes explications non exclusives. Cela peut être par ennui, pour sortir de la monotonie, par rébellion, pour braver les adultes, pour faciliter l'intégration dans un groupe et susciter la reconnaissance des pairs, par goût des projets ambitieux. Dans tous les cas, la prise de risque est une façon de montrer que l'on existe. C'est une démarche positive qui participe au développement de la personnalité. Cette réflexion peut être élargie à l'enfant qui, au moment où son identité se construit, peut également prendre des risques (en recherchant l'exploit physique par exemple, "pour faire comme les grands") ou pour attirer l'attention (des copains, des parents, de l'instituteur, ...). Il ne va donc pas de soi, bien au contraire, qu'un élève abandonne la cigarette ou d'autres comportements simplement parce qu'on aurait démontré les risques pour sa santé (la dépendance, le cancer, ...) ! Toute la difficulté (mais aussi la richesse) de la prévention en cette matière consistera à permettre une prise de risque sans qu'il soit destructeur, en éduquant les jeunes à comprendre leurs comportements, à identifier leurs limites. Ainsi, on les amènera à expérimenter des risques moyens (prendre la parole en public, chanter devant les autres, ...) de façon à ce qu'ils en comprennent les mécanismes.
- La liste des situations proposées aux élèves doit leur être adaptée. Ainsi, chez les plus grands, on pourra ajouter le non-usage de préservatifs lors de relations sexuelles avec un(e) inconnu(e).

## Variantes

- Pour chaque rubrique, il ne s'agit que d'élaborer l'idée, de proposer une ébauche, non de rentrer dans les détails.
- Comme pour les activités précédentes, l'intérêt de l'exercice est d'explorer les arguments, les modes de raisonnement des participants, de les amener à négocier entre eux.

# 51

## Je gère le stress

Thème : La gestion du stress

Objectif : Apprendre à faire face au stress que génère la vie sociale.

Technique : Observation, recherches, échanges, recherche de solution.

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Ouvrages de référence

### Déroulement

1. Partir d'un fait vécu (examens, classes vertes, visite médicale, ...) qui semble angoisser les élèves. Lister avec eux une série de situations stressantes (à l'école et en dehors). Associer à chaque situation stressante ce que l'on ressent (sentiments, mais aussi douleurs, maux de ventre, transpiration, battements de cœur, ...).
2. Se demander que faire, non pour supprimer le stress (en soi, il est sain), ni pour en supprimer l'origine (il y aura toujours des examens, des professeurs que l'on n'aime pas, des situations qui font peur, ...), mais pour pouvoir le gérer le mieux possible.
3. Première chose à faire : comprendre ce qui, dans l'événement appréhendé, est source de stress. Distinguer les éléments objectifs des éléments subjectifs.
4. Comprendre ensuite ce qui se passe dans la tête et dans le corps quand on ressent un stress : mécanismes endocriniens, réaction du système nerveux, phénomènes psychologiques..., qui expliquent les phénomènes décrits plus haut. A condition d'être adaptée aux élèves et d'être bien illustrée, cette étape les passionnera.
5. Mettre en évidence en quoi l'on peut être un élément stressant (en criant, se moquant, bousculant, se taisant, ...) pour les autres.
6. Lister les modes de réaction au stress : l'évitement, la fuite, la dérision, les médicaments, le dialogue, ... et envisager les avantages et inconvénients de chacun.
7. Identifier les moyens les plus sains pour faire face au stress

### Remarques

- Le stress est permanent à l'école. Avant une interrogation, avant un examen, devant un professeur sévère, à l'idée de montrer son bulletin à ses parents, à la veille du départ en classe de neige, avant la visite médicale, ... Qu'il s'agisse de peur, de trac, d'angoisse, il est vraiment important d'en parler et de reconnaître que le stress est loin d'être le monopole des adultes. Pour le gérer, deux pistes peuvent se dégager : un travail en profondeur sur les causes profondes d'une part, et l'assimilation d'attitudes et d'aptitudes quotidiennes pour y faire face. C'est la seconde démarche que nous privilégions ici.
- Le stress étant présent au moins autant chez les élèves que chez les professeurs, une telle activité ne pourra que les rapprocher.
- Il va de soi que le professeur d'éducation physique doit être partie prenante du projet.
- Trouver l'occasion de parler de cela en classe n'est pas toujours évident. Il faut "créer" l'occasion, faire en sorte qu'enseignants et élèves en réalisent l'importance.

- La même démarche peut être effectuée à propos de moments agréables : "J'ai été félicité en public, j'ai reçu un superbe cadeau, j'ai retrouvé un vieux copain, ...".
- De même, une consigne inverse peut être donnée : "Vous avez insulté quelqu'un. Vous vous êtes moqué. Vous avez été désagréable... : Qu'avez-vous ressenti ? Comment vous êtes-vous exprimé ? ..."
- Une attention particulière peut être accordée à tout ce qui est de l'ordre du non-dit : le regard, l'intonation de la voix, la position du corps, les gestes, ... de la personne qui est source de stress.
- Le travail peut être centré sur un stress bien précis, ressenti par une majorité d'élèves, par lequel ils sont tous concernés : examens, stages, passage dans le secondaire, ...
- Chez les plus grands, ce travail peut être intégré dans la préparation à la vie professionnelle.
- Intéressant d'impliquer les parents, de les informer et de les encourager à réfléchir à la question.
- Un espace détente peut être créé. Des activités de relaxation peuvent y être organisées.

# 52

## Je prends soin de moi

Thème : L'hygiène corporelle

Objectif : Faire face aux problèmes liés à l'hygiène personnelle.

Technique : Photo langage, observation, recherche, réflexion.

Durée : Courte

Public cible :  
6-14 ans

Matériel : Eau, savon, essuie

### Déroulement

Préalable : le manque d'hygiène pouvant être lié à des difficultés socio-économiques vécues par l'enfant, il faudra envisager la présence d'agents PSE (ex IMS) / PMS pour une éventuelle intervention auprès de la famille.

1. Proposer un photo langage : une série de photos représentant des gens sales, propres, neutres, bien habillés, en tenue relax,... est soumise aux élèves ; chacun choisit une photo représentant quelqu'un de bien dans sa peau, en bonne santé. Les inviter à expliquer pourquoi et s'interroger sur la présence ou l'absence de propreté comme critère de bonne santé.
2. recueillir les représentations que les enfants ont de la propreté. Aujourd'hui, dans notre culture, être propre est une valeur sociale et « sanitaire ». mais en fait, que signifie exactement « être propre » ? En avons-nous tous la même idée ? Dessins, photos, interviews,... peuvent animer cette étape.
3. Et dans les autres familles, dans les autres pays, aux autres époques ? Mener l'enquête auprès des grands-parents, de camarades venant d'autres régions, lire, se documenter. L'intérêt de cette recherche consiste notamment à découvrir que l'hygiène corporelle peut revêtir différentes significations selon les personnes, les pays, les époques.
4. Explorer ensuite la dimension physique de la question « hygiène » : comment fonctionne notre corps, pourquoi arrive-t-il de sentir mauvais, quel est le rôle de la peau, de la transpiration, des glandes sébacées,... Quelles sont les règles de « bonne hygiène » ?...
5. Etape suivante : « Et moi, quelles sont mes habitudes en matière d'hygiène ? ». Pour beaucoup d'enfants et d'adolescents, se laver est une corvée. Pourquoi ? Dressons la liste de ces blocages. Et quelles pourraient être de bonnes raisons de se laver ? Ici, les notions de séduction et d'image de soi peuvent être essentielles.
6. Dresser la liste des « bonnes » habitudes à prendre en matière d'hygiène, des bonnes raisons pour le faire (pour soi et pour les autres), ce dont on a besoin pour se laver (essuie, savon, mais aussi du temps, de la musique,...).
7. Envisager des habitudes, décisions, modifications propres à l'école : apprendre à se brosser les dents ensemble, veiller à ce qu'il y ait de l'eau, du savon, un essuie dans chaque classe,...

## Remarques

- Sujet difficile à aborder, l'hygiène n'en est pas moins un problème quotidien vécu par les professeurs et les élèves. Le cas de l'élève qui sent mauvais, a des vêtements sales, n'a jamais vu un peigne ou une brosse à dents, est fréquent. Comme en matière d'alimentation ou de tabagisme, la majorité des élèves connaît les règles d'hygiène et de propreté. Le problème est le plus souvent ailleurs. Bien entendu, il y a lieu de confier aux agents PSE (ex IMS) / PMS les cas individuels. Mais il est possible de réfléchir ensemble à la question.
- Un des aspects à explorer, surtout avec les adloescents, est celui de l'image de soi, de la séduction, de la conformité aux images véhiculées par les pubs, les magazines, les émissions de télé,...
- Un des dangers de cette activité est d'éventuellement stigmatiser voire agresser la personne et son mode de vie. Rappelons-nous les droits de passer et de ne pas être jugé !

## Variantes

- Certains enseignants abordent la question d'hygiène personnelle par le biais de l'environnement et le respect du milieu de vie.
- D'autres ont choisi en fonction de l'intérêt des élèves pour le sport, de partir de l'hygiène de vie du sportif, de la nécessité pour un athlète de respecter les règles d'hygiène strictes. D'autres encore sont partis de personnages publics pour s'interroger sur l'image que ceux-ci offrent à la télévision par exemple.

# 53

## Les boutons

Thème : L'acné juvénile

Objectif : Apporter des informations scientifiques sur cette « maladie », et sensibiliser les jeunes à des notions comme l'image de soi, l'acceptation de soi ou le respect de l'autre.

Technique : Recherches, réflexion.

|                |                             |                      |
|----------------|-----------------------------|----------------------|
| Durée : Courte | Public cible :<br>12-18 ans | Matériel : Magazines |
|----------------|-----------------------------|----------------------|

### Déroulement

1. Si possible, aborder la question avant que les élèves ne soient touchés par ce problème. Partir d'une remarque faite par un élève ou de l'analyse de publicités pour aborder les questions de l'image de soi, d'une belle peau, de la puberté,...
2. premier axe à explorer : que ressent-on quand on a des boutons ? Emotions, honte, gêne, rejet, indifférence,...
3. Ensuite, comprendre ce qu'est l'acné, d'où cela provient, comment cela se soigne, ... S'informer auprès des spécialistes (pharmaciens, médecins, dermatologue, ...).
4. Mettre en avant le problème des moqueries, de rejet. Le relier à d'autres phénomènes de rejet (des gros, des étrangers, des sidéens ?...).
5. Identifier des mesures à prendre pour que l'acné soit supportable :
  - mesures sociales : respect, tolérance, hygiène de vie, acceptation de la différence,
  - mesures physiques : lotions, alimentation, hygiène de vie, ... dans ce cas, prendre conseil auprès de l'infirmière scolaire, de médecins, de pharmaciens.

### Remarques

- L'acné est un des sujets qui préoccupent les plus jeunes et un de ceux qui est le moins abordé. Apparemment anodin (du moins pour les adultes car non dérangeant, sans danger pour la santé, très répandu donc banal), il touche pourtant des questions cruciales comme le respect des autres, l'usage des médicaments, l'importance des informations transmises par les pairs, l'univers des revues pour adolescents (qui, elles, en parlent), les relations filles/garçons, le rejet de l'autre, le délit de « moche gueule »,...

### Variantes

- Une démarche similaire peut être effectuée à propos d'autres particularités (obésité, myopie, handicaps divers, ...).
- Il est essentiel de travailler sur les sources d'informations des jeunes en la matière : les pairs, la télévision, et surtout les magazines pour jeunes.
- Les représentations mentales et les croyances des jeunes sur l'acné (origine, traitements, ...) méritent d'être explorées tant elles peuvent déterminer leurs comportements

# 54

## Ça gratte

Thème : Les poux et le respect

Objectif : Sensibiliser les élèves, à travers la problématique des poux, au respect de l'autre.

Technique : Recherche d'informations, expression orale, brainstorming.

Durée : Courte

Public cible : 6-14 ans

Matériel : Matériel anti-poux

Déroulement

Situation de départ : des élèves ont des poux ou il y a suspicion de poux à l'école. Cette problématique peut être abordée en cinq temps :

### 1. Exprimer le ressenti :

- De celui qui a des poux :
  - sur le plan physique :
    - ce que je sens : ça chatouille, ça démange, où, quand, comment,...
    - ce que je fais : je gratte, je frotte, j'essaye de ne pas y penser,...
  - sur le plan social :
    - comment sont les autres avec moi : indifférence, moquerie, méfiance,...
    - comment je me sens : gêné, sale, rejeté, cela ne change rien,...
    - j'en parle, je n'en parle pas, je n'en parle qu'à certaines personnes.
- De l'entourage de celui qui a des poux :
  - attitudes :
    - éloignement, rejet, indifférence, peur d'être contaminé,...
  - opinions :
    - « C'est de sa faute », « C'est parce qu'il n'est pas propre », « Les poux, c'est surtout les gens sales qui l'ont », « Ca peut arriver à tout le monde »,...

### 2. Comprendre :

- ce qu'est un pou : ce qu'est un parasite, les dangers éventuels,...
- la réaction de mon corps : système nerveux, système circulatoire, mécanismes de la démangeaison,...
- les modes de contamination,
- les réactions sociales : phénomène de dégoût, de rejet, de moquerie, préjugés,...
- 

### 3. Prévenir :

- règles d'hygiène : que faire pour ne pas avoir de poux :
  - règles d'hygiène : efficacité et limites,
  - identification précoce,
  - modes de vie,
  - vigilance, inspection régulière,...
- « règles » sociales : que faire pour éviter les phénomènes de rejet et de moquerie :
  - climat dans la classe,
  - attitudes de respect, d'écoute,...
  - valeurs (solidarité,...),
  - ...
  - attitudes personnelles : que faire face à des phénomènes de rejet :
    - ne rien faire,
    - en parler,
    - se fâcher,
    - ...

Remarque

- Chaque année, les poux réapparaissent dans la chevelure de ces chères petites têtes blondes. Au-delà du problème spécifique, cette thématique inoffensive permet d'aborder de façon simple et non dérangeante (sinon un peu gratouillante) des questions qui touchent aux relations sociales et l'estime de soi.

Variante

- Comme les insectes dans les cultures, les poux semblent se montrer de plus en plus résistants aux traitements qui leur sont opposés. Voilà une occasion de s'interroger sur les pesticides utilisés dans les campagnes, sur la pollution, sur les moyens de lutte plus naturels,...

# 55

## Se coucher tard la nuit (R. Devos)

Thème : Le sommeil

Objectif : Prendre conscience de l'importance du sommeil, identifier les conditions pour bien dormir.

Technique : Réflexion, observation, recherche de solutions.

Durée : Courte

Public cible : 6-14 ans

Matériel : Ouvrages de référence, livres de contes

### Déroulement

1. Recueillir les représentations mentales que les élèves ont à propos du sommeil : « Pour moi, dormir, c'est... », « Pour bien dormir, j'ai besoin de... ». Poser la question de savoir s'ils aiment dormir, comment cela se passe chez eux (sans juger ni se moquer).
2. Dresser une description d'une journée. Y situer le sommeil. S'interroger sur ce à quoi il sert, son utilité, son sens par rapport aux besoins physiques, intellectuels, affectifs.
3. Le situer parmi d'autres comportements (boire, manger,...) indispensables.
4. Etablir des liens entre le sommeil et ce que l'on mange, ce que l'on boit, ce que l'on fait avant de d'aller dormir, les programmes que l'on regarde à la télévision,...
5. Aborder la question des conditions matérielles nécessaires pour bien dormir : aération, hygiène, silence,...
6. Faire percevoir à l'enfant qu'il détient un certain pouvoir sur sa santé en général, et son sommeil en particulier.
7. Identifier des mesures à prendre pour améliorer la qualité du sommeil :
  - faire plus d'activité physique,
  - aller dormir plus tôt,
  - supprimer certaines émissions de télévision,
  - ...
8. Informer sans culpabiliser les parents en évoquant les bienfaits des « contes pour dormir », des activités physiques, des moments de décompression,...

### Remarques

- Le sommeil est une question à la fois évidente (il est indispensable à une vie sociale et une scolarité réussies), et délicate tant il touche à la vie privée, à des problèmes parfois liés à la pauvreté ou aux habitudes familiales. Sujet à envisager donc avec prudence, loin des jugements de valeurs, et des recettes toutes faites. L'essentiel est d'amener l'enfant à :
  - a) identifier ses besoins,
  - b) se sentir responsable,
  - c) connaître des trucs pour bien dormir compte tenu de sa situation personnelle.
- Il faut garder à l'esprit que pour l'enfant, le sommeil peut être quelque chose d'angoissant, de peu apprécié voire de redouté. De même pour l'adolescent, il peut représenter une contrainte, une corvée, ou quelque chose qui, comme le lait, est « réservé aux bébés ».

### Variantes

- Envisager avec les aînés une transmission de messages sur le sommeil aux plus jeunes.
- Organiser des séances d'information en classe avec des professionnels peut se révéler intéressant, à condition qu'un travail de sensibilisation et de préparation soit d'abord réalisé.

# 56

## Manger au jour le jour

Thème : L'alimentation

Objectif : Sensibiliser l'élève à la notion d'équilibre alimentaire.

Technique : Observation, échanges, confrontation, réflexion, recherches.

Durée : Courte

Public cible : 6-18 ans

Matériel : Livre de recettes - Calendrier, agenda

Déroulement

1. Inviter chaque élève à établir un semainier de tous les repas qu'il consomme ou seulement de l'un d'entre eux (petit déjeuner du lundi, du mardi,...).
2. Etablir un plan en termes de « Je mange souvent, je mange parfois, je ne mange jamais ».
3. Faire des recherches sur l'alimentation équilibrée.
4. Amener chacun à identifier d'éventuels manques ou excès.
5. Comprendre pourquoi il y a manque : parce qu'il n'y en a jamais à la maison, parce que l'école n'en vend pas, parce que je n'aime pas,... ou excès : parce que j'adore ça, parce que ce n'est pas cher, parce qu'il y en a tous les jours à la cantine,... Veiller à intégrer les motivations liées au goût, au plaisir, aux habitudes, aux apparences, plutôt que le seul cognitif.
6. Réfléchir à ce qu'il y a moyen de faire : changer soi-même, demander que l'on vende des fruits à l'école, sensibiliser les parents, créer une caisse de classe,...
7. Réaliser un menu quotidien.
8. Refaire un semainier quelques semaines plus tard pour identifier un éventuel changement.

Remarque

- Il s'agit d'analyser ce que mangent les élèves, au regard des repères diététiques (ce qui est riche en vitamines, pauvres en graisses,...), mais aussi économiques (ce qui ne coûte pas cher), affectifs (ce qui me fait plaisir), sociaux (ce que l'on partage entre copains), pour ensuite les amener à identifier chacun pour soi, d'éventuels déséquilibres (je mange beaucoup de produits laitiers, mais peu de fruits, je mange souvent des frites, mais peu de légumes). Ainsi, ils pourront envisager d'améliorer leur alimentation de façon positive (dorénavant, je consommerai plus de fruits, de légumes,...).

Variante

- Indispensable sur le plan individuel, ce travail peut être également réalisé tous ensemble. Ainsi, après avoir identifié d'éventuel(le)s carences ou excès individuel(le)s, on peut mettre en évidence que dans son ensemble, la classe mange trop de ceci ou trop peu de cela. Et dès lors prendre des mesures, et résolutions, tous ensemble.

# 57

## A table !

Thème : L'alimentation

**Objectif :** Développer de façon dynamique, des savoir, des savoir-faire, et des savoir-être qui permettront d'adopter des comportements équilibrés mais aussi conviviaux, en matière d'alimentation.

**Technique :** Observation, enquête, recherches, organisation d'un événement.

|                       |                                 |   |
|-----------------------|---------------------------------|---|
| <b>Durée :</b> Longue | <b>Public cible :</b> 12-18 ans | <b>Matériel :</b> Matériel de pique-nique ou de cuisine |
|-----------------------|---------------------------------|---|

### Déroulement

1. Le principe : organiser un grand repas convivial. Identifier une « cause » au service de laquelle pourrait être préparé : rencontre entre classes ou sections qui ne se connaissent pas, repas intergénérationnels, repas « parents », repas « santé » pour les plus jeunes, accueil de nouveaux élèves, fête de l'école, journées « portes ouvertes »,...
2. une fois l'objet identifié, planifier et répartir les tâches : où, quand, comment, qui fait quoi, et notamment la question « Que va-t-on manger ? »...
3. Pour établir le menu, envisager les différents paramètres : le nombre de participants, leurs besoins nutritionnels, leur appétit, leurs goûts, variables selon qu'il s'agisse de personnes âgées, de petits de primaire ou d'adolescents de 16 ans, les ressources matérielles disponibles, les capacités de chacun en matière culinaire, le budget nécessaire,...
4. En profiter pour mettre en pratique les connaissances des élèves. En effet, à côté des aspects strictement alimentaires, l'organisation d'un repas offre mille occasions aux élèves de mettre leurs capacités en valeur, de travailler en équipe, de se montrer ingénieux et débrouillard. Il sera donc utile de dresser une liste des tâches et de les répartir selon les capacités de chacun. Parmi les questions à se poser : quel est le meilleur moment, combien d'élèves seront présents, où va-t-on les accueillir, de quoi a-t-on besoin et en quelle quantité pour le repas, quel est le matériel nécessaire, qui fait quoi,...
5. Réalisation du repas. Quelle qu'en soit l'importance, il est essentiel de lui donner du retentissement et de reconnaître le travail accompli. Parents, direction PSE (ex IMS) / PMS, échevin communal y seront invités ou en seront au moins informés.

### Remarques

- De nombreuses évaluations ont montré que les actions « alimentation » ont en fait moins d'impact sur le plan nutritionnel que sur les plans social et relationnel. L'organisation de petits déjeuners, de repas de santé ou de goûters sains ne changent pas nécessairement les habitudes alimentaires, mais permettent aux gens de mieux se connaître et de mieux vivre ensemble. En outre, si les élèves sont réellement impliqués, ce sera l'occasion de développer des capacités (autonomie, débrouillardise, capacité à composer un repas,...), et des attitudes (sens des responsabilités, esprit de solidarité,...) favorables notamment à la prise de décisions positives pour leur santé et leur bien-être.
- Témoignage d'un enseignant : « On a commencé par organiser un petit déjeuner. Pas pour le petit déjeuner lui-même, mais pour qu'ils fassent quelque chose de concret pour les autres. Parce qu'à mon avis, l'estime de soi, en soi, ça n'a pas de sens. Eh bien, ils ont tout organisé eux-mêmes pour une classe de plus jeunes. J'ai surtout veillé à ce qu'ils aient des contacts avec des fournisseurs, d'autres gens, qu'ils soient eux en position de demandeurs et non, comme c'est souvent le cas à l'école, obligés de se taire et de rendre des comptes. Ils ont tout pris en main.. »

Remarques

Comme des as. Il faut voir comme ils sont débrouillards. Nourriture, musique, décoration-être Mais le plus chouette, c'est quand ils ont raconté cela à d'autres adultes, à Madame la Directrice, à d'autres professeurs,... Là, leur estime de soi, elle a décollé ».

Variante

- Le thème « alimentation » permet un nombre d'exploitations quasi infini. L'implication des parents permet sans aucun doute de proposer un éventail de mets aussi originaux que délicieux.

# 58

## Les bonbons

Thème : Les assuétudes

Objectif : Sensibiliser les jeunes à la notion d'accoutumance et les amener à identifier des moyens pour y faire face..

Technique : Observation, réflexion, recherche de solutions, expression orale.

Durée : Courte

Public cible : 10-18 ans

Matériel : Produits alimentaires divers

### Déroulement

1. Inviter les élèves à s'interroger sur eux-mêmes : quels sont mes goûts, les aliments que j'aime boire ou manger, mes habitudes en matière d'alimentation en général, de friandises en particulier, qu'est-ce qui motive ma consommation de bonbons, quelles sont mes motivations, qu'est-ce que je ressens en termes de plaisir, mais parfois aussi d'excès (indigestion),...
2. Dresser une liste d'habitudes (je mange devant la télévision, je dévore du chocolat quand je suis stressé, je bois du cola tous les jours à 10 heures,...).
3. Réfléchir aux mécanismes d'accoutumance, de satisfaction immédiate des attentes, de sensations désagréables si on est privé de ce produit,...
4. Envisager aussi le rôle de l'environnement (les copains, les médias, les publicités,...) qui peut pousser à la consommation.
5. Identifier ensuite des repères pour :
  - bien choisir ses collations,
  - varier sa consommation,
  - manger sain tout en se faisant plaisir,
  - ...
6. Inviter les élèves qui le souhaitent à prendre des résolutions personnelles et/ou communes. Identifier des trucs et ficelles pour arriver à les respecter.

### Remarques

- La question des toxicomanies est souvent abordée de façon grave, effrayante, dans un climat pesant (Se drogue-t-on à l'école ? Faut-il faire venir la police ?...). Les angoisses des adultes sont souvent le moteur d'actions trop souvent axées sur le produit. N'attendons pas que des cas, plus ou moins attestés, apparaissent à l'école pour aborder de façon sereine des questions telles que l'accoutumance, l'excès, le plaisir, ... mais aussi l'anxiété, l'ennui, le rejet.

### Variantes

- Il est important d'envisager de communiquer le résultat des réflexions sous la forme d'un dossier, d'une exposition, d'un article dans le journal de l'école,...
- A prévoir : organiser un événement festif qui montre que l'on peut prendre du plaisir sans nuire à sa santé.
- C'est l'occasion également d'aborder la question des distributeurs dans les écoles.

# 59

## Je dis non !

Thème : La pression sociale

Objectif : Apprendre à dire non à ce qui peut me nuire, ou à ce dont je n'ai pas envie.

Technique : Jeu de rôle, expression orale et écrite.

|                |                          |                                 |
|----------------|--------------------------|---------------------------------|
| Durée : Courte | Public cible : 12-18 ans | Matériel : Peanuts (ou bonbons) |
|----------------|--------------------------|---------------------------------|

### Déroulement

1. Mettre les élèves en sous-groupes de 5 (4 joueurs + 1 rapporteur / observateur). Placer un sachet de peanuts (ou de bonbons) au milieu d'eux.
2. Distribuer les fiches consignes : dans chaque sous-groupe,
  - 3 joueurs reçoivent la consigne : "Mange des peanuts (ou des bonbons), et essaie de convaincre celui qui n'en mange pas d'en manger",
  - 1 joueur reçoit la consigne : "Ne mange pas de peanuts (ou de bonbons) et refuse toutes les offres que les autres pourraient te faire",
  - 1 joueur est désigné pour observer les réactions des joueurs.
3. Inviter les acteurs à interpréter leur rôle. Le jeu dure plus ou moins cinq minutes. L'animateur peut éventuellement intervenir pour encourager la production d'arguments.
4. Après quelques minutes, arrêter le jeu, se détendre, décompresser, amener chacun à quitter son rôle et à redevenir lui-même.
5. En plénière, joueurs et rapporteurs échangent leurs avis autour de questions telles que :
  - Que ressent-on en position de mangeur ? Et dans celle de l'abstinant ?
  - Quels arguments ont-ils été utilisés pour convaincre de manger des peanuts ?
  - A-t-il été difficile de résister aux propositions, à la pression ?
  - Que faire pour résister aux pressions ?
  - ...
6. Classer les éléments en fonction de la grille suivante :
  - Dans le jeu :
    - ceux qui mangeaient se comportaient ...,
    - ceux qui ne mangeaient pas se sentaient ...,
    - les arguments utilisés pour faire manger étaient ...,
    - les arguments utilisés pour ne pas manger étaient ...
  - Dans la vie réelle :
    - ceux qui fument (boivent de l'alcool, mangent des bonbons, ...) cherchent à ...,
    - ceux qui ne veulent pas fumer, boire, manger, se sentent ...,
    - pour me faire fumer, boire, manger, ... on me dira ...,
    - si je ne veux pas fumer, boire, manger, je répondrai ...

## Remarques

- La pression du groupe est souvent déterminante pour amener un jeune à "essayer" une bière, un joint, une cigarette, ... Il est donc essentiel d'être capable de repérer les phénomènes de pression de groupe et de pouvoir y faire face. Les élèves apprennent à "dire non" aux propositions (cigarette, drogues, conduite à risques) qui pourraient nuire à leur bien-être en général, ou qui seraient contraires à leurs convictions / désirs individuels, ... Il s'agit à travers ce jeu de rôle de sensibiliser le jeune à l'impact des pressions du groupe stimulant chez lui un désir de conformité. On l'incitera ainsi à développer son libre-arbitre, à assumer ses différences et renforcer sa confiance en lui.
- Ces dernières années, la capacité à dire non est devenue à la mode dans le cadre de la prévention de la maltraitance. Il est vrai que cette capacité est essentielle et traverse de nombreux thèmes (tabagisme, drogue, maltraitance, alcool, ...). Soyons attentif cependant à rester positif et à transmettre aux jeunes des messages de bien-traitance. Pouvoir dire oui (pour rendre service, accueillir un étranger, s'engager dans un projet social, ...) est quand même tout aussi essentiel

## Variantes

- Une fois l'activité réalisée, les élèves peuvent être invités à imaginer des situations réelles où la capacité à dire non peut se révéler utile.
- Pour promouvoir une approche positive, il est intéressant d'identifier, par rapport à des situations concrètes, à quelles conditions on peut pouvoir dire oui (j'accepte telle invitation, mais je préviens mes parents, j'accepte une sortie le soir, mais je veille à être accompagné par des amis sûrs, ...).

# 60

## No smoking

Thème : Le tabac

Objectif : Informer les jeunes sur les méfaits du tabac, identifier les facteurs déterminant le tabagisme, et encourager à l'abstinence tabagique.

Technique : Projection, recherches, réflexion, expression orale.

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <b>Durée :</b> Courte | <b>Public cible :</b><br>12-18 ans   | <b>Matériel :</b> Ouvrages de référence |
| <b>Déroulement</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utiliser la technique du bonhomme santé (activité 3) en l'appliquant ici au tabac. Consigne : "Vous vous promenez dans la rue et vous croisez quelqu'un qui fume. Vous le dessinez et notez autour de lui les raisons (se sentir à l'aise, éprouver du plaisir, se détendre, plaire aux filles, ...) pour lesquelles, à votre avis, il fume".</li> <li>2. Lister les raisons. Ne pas les juger, ni les critiquer.</li> <li>3. Effectuer une recherche sur les méfaits du tabac.</li> <li>4. Réfléchir à la façon de résoudre ce paradoxe "Le tabac nuit à la santé" &gt;&lt; "Le tabac procure bien-être et plaisir". Rechercher d'autres paradoxes (frites, alcool, sports dangereux, conduite à vitesse excessive, ...).</li> <li>5. Mettre en évidence le principal danger du tabac : l'accoutumance. En effet, les jeunes croient souvent qu'ils pourront s'arrêter de fumer quand ils le voudront.</li> <li>6. Revenir aux aspects soi-disant positifs du tabac : Est-il vraiment déstressant ? Donne-t-il vraiment l'impression d'être quelqu'un de fort, d'adulte, de branché, ... ? Séduit-il vraiment les filles ? Impressionne-t-il vraiment les autres ? N'y a-t-il pas d'autres moyens, plus sains, d'obtenir les mêmes effets ? ...</li> <li>7. Synthétiser les réflexions autour de questions telles que : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pourquoi éviter de commencer à fumer ?</li> <li>- Comment dire non à la première cigarette ?</li> <li>- En quoi les autres peuvent-ils m'aider à ne pas fumer ?</li> </ul> </li> </ol> |   |
| <b>Remarques</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Il s'agit d'aborder la question du tabac de façon sereine, sans pointer du doigt les fumeurs, en s'interrogeant sur les facteurs déterminant le tabagisme, notamment l'impact des publicités, l'influence des "grands" qui fument, la pression sociale, ... Avoir à l'esprit que dans certaines enquêtes, les jeunes placent la tabac dans la catégorie "favorable au bien-être" dans la mesure où, à leurs yeux, fumer procure du plaisir et donne une image de soi positive (je suis grand, adulte, responsable).</li> <li>➤ Attention à ne pas se tromper ni de public, ni d'objectif. Dans cette activité comme dans la précédente, il s'agit d'encourager et "d'outiller" les jeunes non-fumeurs à ne pas commencer à fumer. Autre chose serait d'encourager et d'aider les jeunes fumeurs à arrêter de fumer. Ce dernier point exige des stratégies spécifiques</li> </ul>  |   |
| <b>Variante</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sur base de ces réflexions, des affiches, des expositions, des dossiers, peuvent être réalisés</li> </ul>   |   |

# 61

## Boire un petit coup, est-ce agréable ?

Thème : La consommation d'alcool

Objectif : Identifier les représentations mentales des jeunes en matière de consommation d'alcool.

Technique : Affirmations à analyser, expression orale.

|                |                              |  |
|----------------|------------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible : 1<br>2-18 ans | Matériel :<br>Panneaux "D'accord" / "Pas d'accord"<br>Punaises ou papier collant |
|----------------|------------------------------|--|

### Déroulement

1. Inviter les élèves à se placer au milieu de la pièce. D'un côté de la pièce est affiché un panneau "D'accord", à l'autre extrémité, un panneau "Pas d'accord".
2. Leur proposer une première affirmation (voir liste jointe). S'ils sont tout à fait d'accord, ils se placent à proximité du panneau "D'accord". S'ils sont relativement d'accord, ils se placent entre le panneau "D'accord" et le milieu de la pièce. Idem au cas où ils ne seraient pas d'accord.
3. Une fois les positions adoptées, demander aux élèves de rester sur place et inviter ceux qui le souhaitent à expliquer leur choix.
4. Après quelques échanges, demander aux élèves de se remettre au milieu, et leur soumettre une deuxième affirmation.
5. Après l'activité, inviter les participants à réfléchir :
  - Sur la forme de l'activité : tentation de suivre la majorité, pression du groupe, sentiment d'hostilité éventuelle vis-à-vis de ceux qui ne partagent pas son avis, ...
  - Sur le fond de l'activité : points communs et différences dans leur perception de l'alcool et de ses méfaits, identification d'éventuels points à approfondir, mise en évidence de croyances à remettre en question, ...

### Liste d'affirmations

1. Sans alcool, les soirées, les fêtes ou les repas sont souvent moins drôles.
2. L'alcool, c'est indispensable pour la célébrité et la richesse d'un pays (exemple : le whisky pour les Ecossais, la bière pour les Belges, le vin pour les Français, ...)
3. Si quelqu'un est saoul, ce n'est pas pour autant qu'il est alcoolique.
4. Boire de l'alcool, c'est une façon de s'affirmer, de montrer qu'on est adulte.
5. Si les gens connaissaient tous les dangers de l'alcool, ils ne boiraient pas.
6. Les gens qui boivent de l'alcool y prennent du plaisir.
7. Les parents doivent veiller d'avantage à ce que leurs enfants ne boivent pas d'alcool.
8. L'alcool est une drogue.
9. On devrait interdire la publicité pour l'alcool.
10. Boire un verre de bière, c'est moins dangereux que de boire un verre de gin ou de vodka.

## Remarques

- Cette activité a pour but de recueillir les opinions des élèves par rapport à l'alcool. Il n'y a donc pas de bonnes ou de mauvaises réponses, de vrai ou de faux, de bien ou de mal. A chacun d'exprimer ses idées en toute liberté et dans un climat de respect réciproque. Après la séance, des éléments d'information objectifs pourront être apportés.
- Témoignage d'un enseignant : "Lors de la fancy fair de l'école, je remarque que, pour la sixième ou septième fois, Daniel, 15 ans et des poussières, vient commander une bière. Je m'approche de lui et lui dis qu'il devrait cesser de boire. Et Daniel de répondre : "Pourquoi est-ce que j'arrêteraï ; cela n'intéresse personne ; on ne fait quand même pas attention à moi ; je n'en vaut quand même pas la peine".

## Variantes

- Les élèves peuvent être invités à proposer eux-mêmes des affirmations.
- Des spécialistes de la question peuvent être invités comme personnes ressources pour commenter les différentes affirmations.

# 62

## Avec ou sans médicaments

Thème : La consommation abusive de médicaments

Objectif : Identifier les mécanismes qui interviennent dans la consommation des médicaments et apprendre à en éviter une consommation abusive.

Technique : Jeu de rôle, expression orale.

Durée : Courte

Public cible : 10-18 ans

Matériel : Notices de médicaments

### Déroulement

1. Proposer un jeu de rôle à propos des situations suivantes :
  - Marc (A) demande à son professeur (B) d'aller chez l'infirmière car il a mal au ventre,
  - Muriel (A) demande une aspirine à sa maman (B) parce qu'elle a mal à la tête,
  - Bernard (A) se rend chez le pharmacien (B) pour acheter des vitamines car il se sent fatigué,
  - Rachid (A) demande à son copain Didier (B) s'il n'a rien pour atténuer la douleur au pied qu'il ressent depuis son dernier match de foot.
2. Demander aux élèves d'interpréter ces rôles de façon à ce que :
  - les "A" décrivent leur mal, expriment ce qui les décide à demander un médicament, mais aussi ce qu'ils ressentent physiquement et mentalement,
  - les "B" justifient leurs réponses (positives ou négatives), se demandent si la demande est fondée ou pas, envisagent d'autres solutions (consulter un médecin, se reposer en attendant que cela passe, ...).
3. Enquêter sur les habitudes des élèves en la matière :
  - Que consomment-ils comme médicaments ?
  - A quelles doses ?
  - Quand ?
  - Pourquoi ?
4. Rechercher auprès de pharmaciens, de médecins, du Centre de santé, des informations sur ce qu'est un médicament, les sortes de médicaments, leur fabrication, leur commercialisation, ...
5. Rechercher des informations pour comprendre comment agit un médicament.
6. Identifier le rôle du médecin et celui du pharmacien.
7. Apprendre à lire une notice.
8. S'interroger sur la notion de douleur. La douleur peut être l'expression de stress, d'angoisse, de tension, ... autant que d'une réelle maladie. Comment la comprendre ?
9. Conclure autour de questions telles que :
  - Comment éviter de devoir recourir aux médicaments ?
  - Que faire en cas de problème ?
  - A qui s'adresser ?
  - ...

- La consommation de médicaments est de plus en plus élevée chez les jeunes. Encouragés par les habitudes familiales, les pairs, les publicités, mais aussi soumis à des conditions de vie exigeantes sur les plans physique et psychologique, les jeunes ont tendance à consommer de nombreux anti-dépresseurs, calmants, somnifères, et anti-douleurs.
- Si nous ne devons pas négliger les cas où existe un réel problème de santé physique, on sait que, très souvent, la demande d'un médicament (et la justification qui l'accompagne) exprime un malaise plus souvent psychologique que physique. Le plus important est d'entendre la plainte, de ne pas la nier, mais d'essayer de comprendre et de débusquer le mal-être, l'anxiété qu'elle dissimule souvent. Très souvent, la meilleure prévention de la consommation de médicaments est l'écoute et le dialogue. Il sera donc essentiel ici aussi que les PSE (ex IMS) / PMS soient impliqués dans l'activité.

# 63

## Info ou intox

Thème : La publicité

**Objectif :** Démontrer les mécanismes de la publicité, éveiller l'esprit critique des jeunes et leur procurer une grille de lecture pour analyser les publicités au regard, notamment de leurs besoins réels.

**Technique :** Analyse de documents publicitaires, expression orale.

|                       |                                    |   |
|-----------------------|------------------------------------|---|
| <b>Durée :</b> Courte | <b>Public cible :</b><br>12-18 ans | <b>Matériel :</b><br>Publicités - Photocopies des grilles d'analyse |
|-----------------------|------------------------------------|---|

Déroulement

1. Demander à chacun d'amener une publicité. Leur demander de la présenter en expliquant leur choix.
2. Former des groupes de 4/5.  
Y désigner un rapporteur.  
Leur remettre une grille de lecture de publicités (voir page suivante).  
Leur demander de choisir une publicité, et les inviter à y appliquer la grille.
3. En plénière, inviter les rapporteurs à exposer les conclusions du groupe.

Remarque

- Une telle activité mérite d'être intégrée dans des cours de français ou de communication

Variantes

- Il est souhaitable de varier les supports publicitaires. Publicités découpées dans les revues, mais aussi affiches d'aubettes de bus, cartes boomerang distribuées dans les cafés, tee-shirts, voitures, cartons de bière, pubs au cinéma.

## Grille de lecture d'une publicité (inspiré de la Fleur de la FARES)

### 1. L'image - le fond

- Que représente l'image ?
- Que voit-on en premier lieu ?
- Y-a-t-il des personnages ? De quel sexe ? De quel âge ? Que font-ils ? Comment sont-ils ?
- Quel est le décor ?
- Quelle est l'ambiance de la photo ?
- ...

### 2. Le texte

- Qu'est-il écrit ?
- Y-a-t-il un slogan, une phrase clé ? Comment est-ce écrit ? A quel endroit ?
- Voit-on la marque ?
- Le message est-il crédible ? Est-il exagéré ?
- ...

### 3. Le produit

- Pour quel produit fait-on de la publicité ?
- Le produit est-il présent ? Comment apparaît-il ? Est-il visible ?
- A qui est destiné le produit ?
- ...

### 4. La couleur

- La publicité est-elle en couleur, en noir et blanc ? Pourquoi est-ce fait ainsi ?
- Quelles sont les principales couleurs utilisées : pour le produit, pour le texte, pour les personnages, ... ?
- Quelle est la couleur dominante ? A quoi fait-elle penser ?
- Quel effet le publiciste recherchait-il en utilisant ces couleurs ?
- ...

### 5. Le contexte

- D'où vient cette publicité ?
  - d'un journal : nom, lectorat, place de la publicité, dans le journal, ...
  - d'une affiche : type, format, situation, public visé, ...
- ...

### 6. Mon opinion

- Cette affiche est-elle belle, laide, sans attrait particulier ?
- Est-elle attirante par sa beauté, son humour, sa provocation, ... ?
- Le message est-il convaincant ? Donne-t-il envie de se procurer le produit ?
- Le produit est-il bon, mauvais, pour la santé, ou est-il sans effet ?

# 64

## Quiz en équipe

Thème : Les maladies sexuellement transmissibles

Objectif : Dresser un état des lieux des connaissances des élèves et, si nécessaire, leur fournir des compléments d'information.

Technique : Questionnaire à compléter, échanges, recherches.

|                |                             |  |
|----------------|-----------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible :<br>16-18 ans | Matériel :<br>14 panneaux « question » - 14 panneaux « réponse » |
|----------------|-----------------------------|--|

### Déroulement

1. D'abord, préciser aux élèves que cette activité n'est en aucun cas un examen. Il s'agit uniquement de faire le point ensemble sur les connaissances nécessaires pour adopter des comportements de protection contre les MST.
2. Préparer les 2 paquets de 14 panneaux. Les uns reprenant les questions (de 1 à 14) concernant les MST, les autres reprenant les réponses exactes et complètes. Veiller à classer les panneaux au préalable (au panneau « question 1 », correspond le panneau « réponse 1 » et ainsi de suite).
3. Partager le groupe en deux équipes (A et B). Préparer deux colonnes sur le tableau noir ou une feuille de grand format, une colonne pour l'équipe A, une pour la B.
4. Poser à l'équipe A la première question en montrant le panneau « question 1 ». Si personne dans cette équipe ne peut donner la bonne réponse, au tour de l'équipe B de tenter sa chance en répondant à la question.
5. Une fois que les deux équipes ont tenté leur chance, soit en donnant une réponse à la question, soit en passant la main à l'équipe adverse, montrer et lire le panneau « réponse » correspondant à la question.
6. Inscrire un point dans la colonne de l'équipe qui a donné la réponse complète. Une réponse incomplète, même exacte, ne donne lieu à aucun point.
7. Procéder de la même manière pour les 14 questions.
8. Lorsque toutes les questions ont été posées, établir le score final. Féliciter les « gagnants » ainsi que les « perdants » de leur participation active.
9. Passer une nouvelle fois en revue les questions et les réponses avec l'ensemble du groupe. Veiller à ce que tout le monde soit d'accord sur les bonnes réponses. Si nécessaire, donner un complément d'information. Lister par exemple avec le groupe les personnes relais et ressources disponibles dans l'école, le quartier, la commune pour aborder la santé sexuelle et affective (centre PSE (ex IMS)/PMS, planning familial, ...).

### Remarques

- La santé sexuelle et affective n'est pas un sujet que tout enseignant/éducateur est prêt à aborder avec un groupe d'élèves. L'inverse est également vrai : les élèves, les jeunes n'ont pas envie d'aborder ce sujet avec n'importe qui. Au besoin, faites-vous aider par un collègue et avant tout, mesurez l'intérêt des élèves pour le sujet. Même si cette activité 64 se centre sur la connaissance objective, d'autres réflexions, questions pourraient émerger, qu'il faudra traiter ou relayer.
- D'autre part, il peut s'avérer utile, sinon incontournable d'associer des partenaires tels que le PMS, le PSE (ex IMS) ou éventuellement le Centre de Planning familial le plus proche (dont il faudra préalablement vérifier les orientations et les compétences).
- Cette activité est idéale pour amener les élèves à identifier les ressources, partenaires internes ou externes à l'école qui pourront les informer/assister individuellement en matière de santé sexuelle et affective.

## QUIZZ

### Questions :

1. Que signifie le sigle M.S.T ?
2. Quelle est la définition de Maladie Sexuellement Transmissible ?
3. Citer 4 maladies sexuellement transmissibles.
4. Peut-on guérir toutes les MST ?
5. Se rend-on compte immédiatement que l'on est atteint d'une MST ?
6. Indiquer trois symptômes possibles des MST.
7. Pourquoi certaines MST sont-elles dangereuses ?
8. Indiquer les deux manières les plus efficaces de se protéger contre une MST.
9. Quelle est la première chose à faire quand on apprend que l'on a une MST ?
10. Les femmes enceintes qui ont une MST peuvent-elles transmettre cette infection à leur bébé ?
11. VRAI ou FAUX ? La pilule anticonceptionnelle protège-t-elle également une femme contre l'infection des MST ?
12. VRAI ou FAUX ? On peut attraper le VIH par les piqûres d'insectes.
13. VRAI ou FAUX ? On peut attraper le VIH en serrant la main d'une personne séropositive.
14. Quelles sont les voies de transmission du VIH ?
15. Quelle est la différence entre VIH et SIDA ?

### Réponses :

1. Maladie Sexuellement Transmissible. NB : on les appelle également des maladies vénériennes.
2. Infections (maladies) qui sont transmises lors de rapports sexuels et de contacts corporels intimes.
3. Chlamydie, blennorragie, syphilis, herpès, VIH/SIDA, verrues génitales, ...
4. NON, la plupart peuvent être guéries mais il y a des exceptions telles que l'herpès et le VIH/SIDA.
5. NON, pas toujours. On peut avoir une MST sans avoir de symptômes pendant longtemps (par exemple la chlamydie chez l'homme et la femme, la blennorragie chez la femme).
6. Sensation de brûlure en urinant. Un écoulement du pénis. Des pertes. Des verrues autour du pénis, du vagin, de l'anus.
7. Si elle n'est pas décelée et traitée, l'infection peut se propager et, par exemple, entraîner la stérilité chez la femme. La syphilis peut être mortelle. La présence d'une MST facilite également la transmission du VIH.
8. Abstinence, bon usage du préservatif.
9. Informer son/ses partenaires et l'/les inciter à consulter un médecin également.
10. OUI, les enfants nés de mères infectées peuvent être infectés pendant l'accouchement. Le VIH peut également se transmettre à un bébé lors de l'allaitement au sein.
11. FAUX. Les pilules anticonceptionnelles ne protègent pas contre les MST. Utiliser les préservatifs est la seule technique qui permet d'éviter la grossesse et les MST en même temps.
12. FAUX.
13. FAUX.
14. Le liquide séminal (sperme), le sang et les sécrétions vaginales.
15. a) VIH signifie « Virus de l'Immunodéficience Humaine ». C'est le virus qui provoque le SIDA  
b) SIDA signifie « Syndrome d'Immunodéficience Acquise ». Un syndrome est l'ensemble de signes et de symptômes qui accompagnent une maladie. Le VIH affecte le système immunitaire de la personne infectée et finit par l'affaiblir. Dès que le système immunitaire est affaibli, le malade souffre d'infections dont son corps, auparavant, venait à bout. On dit alors que le malade a le SIDA.

D'après « Agir avec les jeunes », manuel de formation sur le VIH/SIDA et les MST à l'intention des jeunes, Activités avec les groupes de jeunes, 2<sup>ème</sup> édition, Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge.

# 65

## Rester vigilant

Thème : Les maladies sexuellement transmissibles

Objectif : Informer les jeunes sur les risques des MST et leur proposer des modes de prévention en termes de savoir-faire et de savoir-être

Technique : Réflexion, recherches, échanges, expression orale.

|                |                             |                                  |
|----------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Durée : Courte | Public cible :<br>14-18 ans | Matériel : Ouvrages de référence |
|----------------|-----------------------------|----------------------------------|

### Déroulement

Plutôt qu'une activité au sens strict, nous proposons quelques repères pour mener une démarche pédagogique intéressante. Première condition pour l'animateur : se documenter, s'informer.

1. S'assurer que les jeunes sont prêts à aborder cette question
  - Ne sont-ils pas sur-informés en la matière ?
  - Ont-ils la maturité suffisante ?
  - Sont-ils suffisamment à l'aise entre eux, avec l'animateur ?
  - ...
2. Récolter
  - leurs connaissances
  - leurs opinions, représentations, croyances, ...
3. Assurer des bases cognitives minimales
  - éviter le «trop scientifique» qui risque de les ennuyer et de rendre le sujet trop abstrait ou trop technique
  - les inviter à chercher eux-mêmes les réponses aux questions qu'ils se posent
  - Concrétiser leurs recherches dans des supports ludiques ou attractifs (exposition)
4. Privilégier l'écoute et la reconnaissance des difficultés des jeunes face à l'adoption de comportements préventifs
  - en quoi MST et SIDA les concernent-ils dans leur vie affective et sexuelle ?
  - quelles difficultés identifier pour en parler et/ou adopter des comportements préventifs ?
  - rassurer quant au caractère normal de ces difficultés.
5. Encourager le respect
  - entre eux
  - vis-à-vis d'eux-mêmes
6. Inciter à un comportement préventif adapté
  - identifier ses propres ressources et celles qui l'entourent
  - les encourager à exprimer leur opinion, à argumenter celle-ci
  - favoriser leur créativité
  - augmenter leur confiance en eux, leur respect d'eux-mêmes.

Remarques

- Plus de 30 millions de personnes contaminées, une progression alarmante dans le Tiers-Monde, un vaccin qui tarde à voir le jour, le SIDA est un fléau. Et pourtant, il flotte dans les esprits comme un climat de banalisation. Il est vrai que les statistiques indiquent une stabilisation du nombre de personnes contaminées. Il est vrai aussi que de larges campagnes d'information ont touché un vaste public qui, dans certains cas, se dit saturé. Attention donc au relâchement. Il nous faut rester vigilants.
- Si cette thématique concerne prioritairement les jeunes de plus de 16 ans, il est attesté que les relations sexuelles ont lieu de plus en plus tôt. Un travail sur le SIDA peut donc être envisagé dès l'âge de 14 ans à condition de s'y prendre avec beaucoup de prudence et de précaution : l'étape 1 du déroulement se révélant essentielle.
- Il est essentiel, notamment pour les plus jeunes, de répondre à leurs questions et de rencontrer leurs préoccupations en veillant bien à ne pas aller au-delà . Attention aussi de rester bien à leur niveau de langage et de compréhension.
- Les questions des jeunes à propos de la sexualité et des maladies comme le SIDA ne sont jamais anodines. Il est important de s'interroger sur le sens de leurs questions.

Variante

- Ce canevas pourrait être intéressant pour l'approche de l'ensemble des thématiques santé, notamment les drogues et le tabac.

# 66

## La trousse de secours

Thème : Les premiers soins

Objectif : Disposer d'une trousse de secours conforme et susciter chez les élèves le sens des responsabilités..

Technique : Observations sur le terrain, recherches, réalisation d'une trousse de qualité.

|                |                         |                           |
|----------------|-------------------------|---------------------------|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans | Matériel : Trousse modèle |
|----------------|-------------------------|---------------------------|

### Déroulement

1. Demander aux élèves d'imaginer ce que doit contenir la trousse de secours, où elle doit se trouver, à quoi elle doit servir.
2. Les inviter à prendre contact avec des professionnels (pharmaciens, médecins, Croix-Rouge...) pour connaître le contenu idéal d'une trousse de secours et les prescriptions légales en la matière.
3. Demander ensuite aux élèves :
  - de rechercher l'endroit où est rangée la trousse de secours de leur école
  - d'identifier la personne responsable de la trousse de l'école.
4. Une fois la trousse découverte, demander aux élèves de s'interroger sur son accessibilité, sa visibilité.
5. Ensuite, analyser le contenu
  - est-elle pratique ?
  - est-elle complète ? Manque-t-il des objets importants ? Lesquels ?
  - y a-t-il des produits périmés ?
  - quelle est l'utilité des produits et des objets ?
  - ...
6. Etape suivante : élaborer une «bonne» trousse de secours
  - tri de la trousse, suppression des produits périmés, sans notices...
  - élimination «écologique» des produits périmés ou non utilisés; collecte éventuelle de ces produits dans le reste de l'école
  - demande auprès de l'économat de moyens pour acheter les éléments manquants
7. Définir le mode de gestion le plus adéquat (lieu idéal, identification du responsable, comment signaler un élément manquant,...)
8. Compléter la trousse de secours avec d'autres informations utiles telles les numéros de téléphone d'urgence
9. Définir une stratégie efficace pour informer les autres classes
10. Diffuser l'information au sein de l'école à l'aide d'affiches, de photocopies...

### Remarques

- Cette activité intéressera particulièrement les élèves membres de mouvements de jeunesse ou de clubs sportifs..
- Il va de soi que cette activité doit être réalisée en étroite collaboration avec l'infirmière scolaire

# 67

## L'évacuation

Thème : La sécurité

Objectif : Acquérir les gestes et attitudes nécessaires en cas de situation d'urgence telle qu'une évacuation..

Technique : Mise en situation, expression orale, recherches.

|                |                         |   |
|----------------|-------------------------|---|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans | Matériel : Plan de l'école, adresse des pompiers. |
|----------------|-------------------------|---|

### Déroulement

1. Proposer l'idée sereinement : «L'école doit veiller à la sécurité des élèves e, notamment, entraîner tous ceux qui y travaillent à adopter les bons comportements en cas d'incendie»
2. Dresser ensemble la liste des
  - comportements à adopter en cas d'incendie (se rassembler, se diriger vers la sortie,...)
  - attitudes à adopter (rester calme, ne pas courir,...)
3. Parcourir l'école sous l'angle « évacuation », repérer les sorties de secours, les extincteurs, les portes coupe-feu,...
4. Faire un exercice d'évacuation
5. Faire la synthèse en terme de
  - ce que l'on a ressenti
  - ce que l'on a fait
  - ce que l'on aurait dû éviter.

### Remarques

- Cette activité revêt un double intérêt : elle s'inscrit dans le cadre de la prévention élémentaire en matière de sécurité et constitue une occasion de démontrer l'importance des bonnes relations sociales dans des situations délicates. Attention de ne pas tomber dans le sensationnalisme et de ne pas exagérer le côté «danger» de l'activité.
- L'exercice «évacuation» ne se fait pas, ou très rarement, dans les écoles. Outre l'impact direct en termes de sécurité et d'acquisitions de comportements adéquats, cette activité implique l'élève dans l'école, le rend responsable.

### Variantes

- Il est vraiment souhaitable que les élèves prennent contact avec les pompiers pour leur demander des conseils, de la documentation, ...
- On peut envisager une prise en charge (donner la main, rassurer, tenir à l'œil,...) des plus petits par les plus grands.
- Il est fort possible que cette activité mette le doigt sur certaines insuffisances en matière de sécurité. Ce sera l'occasion de réaliser avec les élèves un dossier relevant des imperfections et de le soumettre à la direction.

# 68

## La brûlure

Thème : Les accidents domestiques

Objectif : Apprendre aux enfants les premiers gestes à adopter en cas de brûlure.

Technique : Mise en situation, recherches, expression orale.

|                |                         |  |
|----------------|-------------------------|--|
| Durée : Courte | Public cible : 6-18 ans | Matériel :<br>Trousse de secours -<br>Fiches avec les consignes. |
|----------------|-------------------------|--|

### Déroulement

1. Proposer aux élèves une mise en situation
  - un élève se brûle la main en jouant avec un briquet, sa main est maquillée avec du rouge à lèvres; il s'agit d'une brûlure simple (quelques centimètres carrés, pas de profondeur, localisée à un endroit bénin)
  - deux élèves interviennent pour donner des soins ; il est préférable que l'équipe qui intervient ne soit pas au courant du type d'accident et qu'elle sorte de la pièce au moment de la préparation
  - Les autres ont un rôle d'observateurs
2. Une Au signal de l'animateur, les intervenants prodiguent les premiers soins.
3. Une fois la scène jouée, les participants sont invités à s'exprimer
  - La victime : elle donne son avis sur l'intervention en «évoquant ce qu'elle a ressenti.
  - Les soignants : ils expriment ce qu'ils ont vécu, expliquent, éventuellement, le sens de leurs actes et commentent l'action.
  - Les observateurs s'expriment sur ce qu'ils ont vu.
4. Analyser la situation en axant le travail sur l'observation et l'appel des secours.
5. Synthétiser autour des questions suivantes
  - Qui faut-il contacter ? Où ? Comment ?
    - infirmière, médecin, professeur, secouriste, service 100, ...
    - se rendre à son bureau, téléphoner...
  - Quelles sont les informations importantes à donner au téléphone ?
    - type d'accident
    - localisation exacte
    - nombre de victimes
    - particularité de la situation
    - catégorie d'âge
    - état de la victime
  - Comment se comporter avec la victime ?
    - la rassurer
    - lui parler
  - Comment soigner la brûlure ?
    - placer immédiatement l'endroit atteint sous l'eau courante tiède pendant au moins dix minutes
6. Rejouer la situation de façon à bien ancrer l'observation des faits et la bonne manière d'appeler les secours

Remarques

- Crainte quotidienne, et certes fondée, de nombreux enseignants : la survenir d'accidents en classe ou pendant la récréation. Il ne s'agit pas ici d'aborder en détails la question de la prévention des accidents domestiques, mais de partager une démarche illustrée, ici, par la brûlure, mais qui peut s'appliquer à d'autres situations (chute, saignements de nez, piqûres d'abeille,...)

Variantes

- La même démarche peut être utilisée pour d'autres situations (accidents de la route, chute, coupures accidents au cours d'éducation physique ou en classes vertes)
- La discussion peut partir de l'observation de photos suivie d'une réflexion sur la prévention...

# 69

## Les loisirs

Thème : La pratique d'activités sportives, culturelles ou artistiques comme outil de bien-être

Objectif : Fournir aux élèves des informations vivantes et bien ciblées qui leur permettent de choisir des activités extrascolaires adaptées à leurs goûts, à leurs moyens financiers, à leurs aptitudes physiques,...

Technique : Conception et réalisation d'un support écrit, discussion, expression orale et graphique.

|                |                          |   |
|----------------|--------------------------|---|
| Durée : Longue | Public cible : 12-18 ans | Matériel : Annuaire téléphonique, plan du quartier. |
|----------------|--------------------------|---|

### Déroulement

L'objectif est de réaliser un guide des loisirs à l'intention des élèves de l'école, un inventaire des activités sportives, culturelles, artistiques proposées dans leur village, quartier, commune,...

1. Identifier les besoins et envies des élèves en matière d'activités sportives, artistiques, récréatives en général.
2. Identifier l'offre proposée sur le territoire du quartier ou de la commune.
3. Rassembler les informations et les présenter selon une grille à double entrée (offre/demande).
4. Visiter les lieux de loisirs, les évaluer, leur attribuer une cote.
5. Identifier les éléments «facilitateurs» et les obstacles : accès en transports en commun, réductions de groupes, qualité de l'encadrement,...
6. Rechercher d'éventuelles collaborations et partenariats.
7. Mettre le guide en forme.
8. Réaliser une mini conférence de presse.
9. En assurer la publicité et la diffusion.

### Remarques

- Insistons sur l'énorme intérêt humain, social, pédagogique de la démarche qui permet aux élèves de faire des recherches, prendre des responsabilités, découvrir des activités qui leur plaisent, en assurer la promotion auprès de leurs condisciples,...
- C'est parfois aussi l'occasion de souligner des manquements au niveau de l'école ou de la commune.
- Ce travail peut être dosé et ne cibler que les activités sportives ou que les activités artistiques.

### Variante

- L'utilisation des techniques modernes (mail, Internet, ..) ouvre, bien entendu, de belles perspectives.

# 70

## Le petit guide en santé

Thème : Les référents santé

**Objectif :** Dresser un inventaire des ressources humaines en matière de santé mentale ou physique et préparer les élèves à y recourir si nécessaire.

**Technique :** Recherche d'information, expression orale, écrite et graphique, réalisation d'un dossier.

|                        |                                    |  |
|------------------------|------------------------------------|--|
| <b>Durée :</b> moyenne | <b>Public cible :</b><br>12-18 ans | <b>Matériel :</b><br>Adresses de centres de santé, de centres de planning. |
|------------------------|------------------------------------|--|

Déroulement

1. Plusieurs pistes possibles pour entamer le travail. Comme toujours, partir des besoins et questions de jeunes qui
  - sont gênés par leur acné
  - se sentent trop gros
  - s'interrogent sur la contraception
  - se sentent déprimés
  - signalent des problèmes de sécurité au sein de l'école
  - se plaignent des repas
  - sont confrontés à des problèmes liés à la drogue
  - ...
2. A qui s'adresser pour trouver aide et réponses aux questions ?
  - A l'intérieur de l'école
    - au Centre PSE (ex IMS)
    - au chef d'établissement
    - à certains enseignants
    - à certains parents
    - à certains élèves
  - A l'extérieur de l'école
    - à une Maison médicale
    - à son médecin traitant
    - à un centre de planning familial
    - à une association
    - à un service de la commune
    - à un médecin
    - ...
3. Décrire la fonction de chacun des partenaires et les conditions (où, quand, comment, pour quels motifs,...) à respecter pour les rencontrer.
4. Dresser une liste à double entrée
  - si je rencontre tel problème, je peux m'adresser à tel service
  - tel service est compétent dans tel domaine.Ces informations peuvent être complétées de renseignements importants aux yeux des jeunes, concernant notamment
  - la garantie d'anonymat
  - le coût
  - la couverture par la Mutuelle
  - les documents nécessaires

5. Après avoir relevé les organismes de référence, les répertorier dans un document, sur un fichier informatique ou un autre support facilement accessible.
6. Mettre les jeunes en situation. En effet, il ne suffit pas de remettre une liste d'adresses aux adolescents. On a remarqué qu'il fallait également les préparer, les entraîner à oser faire ce type de démarche. Selon leur âge, leur degré de maturité, il s'agira, le plus souvent, grâce à des jeux de rôles et mises en situation, de les aider à propos de questions telles que
  - Comment téléphoner ? Apprendre à téléphoner, numéros verts, cabines publiques...
  - Comment s'y rendre ? Utilisation des transports en commun, utilisation d'un plan...
  - Comment prendre rendez-vous ? Que dire ? Comment s'expliquer ?
  - ...

Remarques

- Au-delà des informations recueillies par rapport au projet, cette activité permettra aux élèves de mieux connaître les membres de la communauté scolaire, de comprendre le fonctionnement de leur école et donc de s'y sentir chez eux. Ainsi, il sera intéressant de dresser un organigramme de l'école de façon à se familiariser avec les différentes fonctions, d'en connaître le fonctionnement, les responsabilités, les limites.

Variantes

- Il est intéressant d'envisager des collaborations avec des partenaires extérieurs (journal local, échevins, parents,...). Cela s'avère stimulant.
- Il peut être utile de se rendre au Centre PSE (ex IMS) ou PMS, au centre de planning pour une simple visite, pour rencontrer le personnel en dehors de tout contexte particulier (visite médicale, tests d'orientation,...).
- De même, une réunion de tous ces intervenants et partenaires santé peut être organisée en début d'année scolaire

# Index

## Index des mots-clés

Tous les mots clés du fichier sont présentés dans cette liste. Ils sont triés par ordre alphabétique. Ils renvoient chacun à une ou plusieurs activités via leurs numéros de fiches.

### A

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Accueil                  | 2 / 29 / 30 / 46                          |
| Acné                     | 48 / 53                                   |
| Affirmation de soi       | 7/8/9/12/13/18/19/22/50/59                |
| Alcool                   | 50 / 58 / 59 / 61 / 62 /63                |
| Alimentation             | 38 / 49 / 56 / 58 /63                     |
| Assertivité              | 19 / 20 / 21 / 22 /59                     |
| Assuétudes               | 22 / 43 / 49 / 50 / 58 / 59 / 60 / 61 /62 |
| Autre (découverte de l') | 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 27 /30                |

### B

|                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| Besoins               | 2/10/11/22/29/38/49/50/55/58/61/63 |
| Bien-être relationnel | 6/9/14/22/23/24/25/26/29/67        |

### C

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Cadre de vie            | 2/27/31/33/34/35/39/41/43/44                         |
| Capacités personnelles  | 7 / 8 / 9 / 10 / 13 / 14 / 23                        |
| Citoyenneté             | 13/25/27/28/29/32/35/37/39/45/66                     |
| Communication           | 5 / 13 / 19 / 20 / 22 /25                            |
| Confiance en soi        | 8 / 9 /12 / 14 / 18 / 19 / 53 /59                    |
| Conflit                 | 21 / 22 / 23 / 24 /25                                |
| Connaissance de soi     | 5 / 7 / 9 / 10 / 11 / 12 /16 / 17 / 22 / 47 / 49 /55 |
| Connaissance des autres | 5 / 7 / 8 / 9 /30                                    |
| Cour de récréation      | 35 / 41 /43  |

### D

|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| Déchets           | 37/44/45                        |
| Délégué           | 28                              |
| Dépression        | 10 / 17 / 18 / 21 / 51 / 62 /69 |
| Désir             | 22                              |
| Drogues           | 22 / 58 /59 / 60 / 61 / 62 /63  |
| Droits et devoirs | 19 / 27 / 28 / 29 /43           |

### E

|                        |  |
|------------------------|--|
| Eau                    | 22 / 38 / 40 / 56  |
| Ecoute                 | 5/10/19/20/21/22/29/48                                       |
| Emotion                | 6/11/12/14/16/19/21/30                                       |
| Entraide               | 9 / 13 / 15 / 66   |
| Environnement          | 2/31/33/34/37/38/39/42/43/44/45                              |
| Environnement scolaire | 2 / 31 / 32 / 34 / 35 / 37 / 39 / 40 / 41 / 43 / 44 / 45/ 67 |
| Estime de soi          | 7/8/9/10/13/14/19/53/54                                      |
| Evaluation             | 1/4  |
| Exclusion              | 23/29/30   |

### F

Facteurs déterminants de la santé 3 / 33 / 39 / 48 / 49 / 50 / 52 / 55 / 56 / 60 / 61 / 63 / 65 / 69

## G

Gestion de conflit 18 / 19 / 21 / 23 / 24 / 25

Gestion de sa santé 21/31/47/49/51/52/55/56/59/61/63/65/66/68/70

## H

Hygiène 35/36/38/45/47/52/53/54/55

## I

Image de soi 3/5/7/8/10/11/12/14/32/47/50/53/54

Intégration 5 / 9 / 19 / 29 / 30

## L

Loisirs 13 / 31 / 69

## M

Maladie 3/36/47/48/49/51/52/62/64/65/70

Mal-être 3/10/11/16/17/18/21/24/26/51/53/61/62

Médicaments 47 / 49 / 52 / 58 / 62 / 63

Moquerie 26 / 46 / 53 / 54

MST/SIDA 48 / 50 / 59 / 64 / 65

## P

Poux 54

Présenter (se) 5/6/7/8/10/13/30

Pression sociale 29 / 50 / 51 / 58 / 59 / 60

Problème (résolution de) 18 / 21 / 24 / 35 / 43

Propreté 37 / 38 / 45 / 52

Publicité 32/59/63

## R

Règlement 27 / 29 / 42 / 43

Rejet 24 / 26 / 27 / 28 / 52 / 53 / 65

Respect 14/19/20/26/27/29/39/45/52/53/54/60/64

Relations sociales 5/6/9/12/14/15/19/20/22/23/24/25/26/27/29/57/59/67

## S

Secours, sécurité 66/67/68

Sens (les 5) 17 / 33 / 34 / 52

SIDA/MST 48 / 50 / 59 / 64 / 65

Solidarité 9 / 27 / 45 / 66 / 57

Sommeil 47 / 48 / 55

Stress 47/48/49/51/60/61/62/69

## T

Tabac 42 / 43 / 58 / 59 / 60 / 63

Toilettes 40/43/45

Trousse de secours 66 / 68

## V

Valorisation 9 / 11 / 12 / 13 / 14 / 18 / 22 / 28 / 32

Vie en commun 5/8/22/24/27/29/55/57

Violence 19 / 21 / 23 / 24 / 25 / 51

## Références bibliographiques

- "Agir avec les Jeunes : manuel de formation sur le VIH/SIDA et les MST à l'intention des jeunes" Fédération Internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge, Genève - 2000
- ANDRE C., LELORD E : "L'Estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres" Editions Odile Jacob. Paris - 1999
- BEAU D. : "La boîte à outils du formateur : 100 fiches pédagogiques" Editions d'Organisation, Paris - 2000
- CHALVIN D. : "L'affirmation de soi" - Edition ESF, Paris - 1988
- CHAZE S., BAUMANN M., PALICOT A-M. : "La santé en action" - CFES, Paris - 1987
- "Clefs pour l'adolescence : méthodologie" - Quest International - 1998
- CLIQUET G. : "Favoriser l'estime de soi des enfants : ouvrir une porte sur la vie"
- Mémoire de Licence en Sciences de la santé publique, orientation : promotion-éducation santé, UCL, Bruxelles - 2000
- A COPPE M, SCHOONBROODT C. : "Guide pratique d'éducation pour la santé" - De Boeck Université, Bruxelles - 1992
- De PERETTI A., LEGRAND JA, BONIFACE J. : "Techniques pour communiquer" - Edition Hachette. Paris -1994
- DUCLOS G., LAPORTE D., ROSS J. : "L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents" - Hôpital Sainte-Justine, Montréal - 1995
- DEMARTEAU M. : "L'APPRET. : une méthode pour construire des programmes d'éducation pour la santé" - APES, ULg - 1991
- HOUIOUX G., PIETTE D., VAN BOXEL A. : "La santé de demain par les enfants d'aujourd'hui : guide méthodologique" - Promes, Association contre le Cancer -1994
- GRAY G., MONOT A. : "Promoting health in second level schools in Europe : a practical guide" European Network of Health Promoting Schools, CEC, WHO-Europe, CE, Health Promotion Wales - 1996
- "Jouons Santé : répertoire d'activités" - Cultures et Santé, Bruxelles - 1998
- LELEUX C. : "Education à la citoyenneté" - Editions De Boeck, Bruxelles - 2000
- POCHET A, LANGOUCHE M, COPPIN C, HUYBENS C. : "Je bois, je fume, j'anime... Et alors?" Guides Catholiques de Belgique, Bruxelles - 1996
- "Promouvoir la santé des jeunes en Europe : manuel de formation pour les enseignants et autres personnels travaillant avec les jeunes" - CEE. CE, QMS-Europe -1993
- RENAUD L., SAUVE L. : "Simulation et jeu de simulation : outils éducatifs appliqués à la santé" Editions Agence d'Arc, Montréal - 1990
- TINANT M., IHADTEN L., CLAEYS BOUUAERT T., VANDESKELDE C. : "Information sexuelle : le guide pratique d'animations santé" Cultures et santé - EVO. Editions Vie Ouvrière, Bruxelles - 1995
- "Towards an Evaluation of the European Network of Health Promoting Schools (Eva project)" CEC, WHO-Europe, CE, ULB - 1995
- "Une introduction à la santé sexuelle, manuel de formation" - Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, Genève - 1994
- "Vers une génération sans tabac" - Guide pratique européen destiné aux intervenants FARES - 1996
- WEARE K., GRAY G. : "Promoting mental and emotional health in the European Network of Health promoting Schools : a training manual for teachers and others working with young people" CEC, WHO-Europe, CE. University of Southampton - 1995

## Brochures réalisées par le service "Education pour la santé" de la Croix-Rouge

- L'ali à l'école, petit manuel d'éducation nutritionnelle en milieu scolaire

Quelles valeurs associe-t-on à l'alimentation ? Comment expliquer le succès des fast-food ? Les jeunes mangent-ils si mal ?... Autant de questions abordées dans ce document qui propose également des activités à réaliser avec les élèves ( de 6 à 16 ans).
- L'estime de soi, recherche de repères théoriques

Au cœur du développement du jeune, l'estime de soi a également un impact sur ses comportements de santé, sa capacité à s'affirmer, à entrer en relation,... Cet ouvrage s'adresse à tout éducateur ou formateur désireux d'enrichir sa réflexion à ce sujet.
- Les représentations de santé des jeunes

Comment les jeunes se représentent-ils la santé ? Comment la mettent-ils en scène? Idéal pour entamer une démarche de promotion de la santé, cet ouvrage propose des repères théoriques et pratiques pour recueillir, analyser et comprendre les représentations de santé.
- 1,2...Droits Santé !

Respecter le vécu des enfants et des adolescents, satisfaire leur besoin de reconnaissance, les motiver à prendre soin d'eux-mêmes,... sont quelques-uns des éléments qui contribuent à l'épanouissement des jeunes. Ils sont autant de "droits" présentés dans ce document, au côté des "devoirs".
- Petite histoire de l'éducation pour la santé

Eduquer à la santé, ça veut dire quoi ? Et hier comment éduquait-on à la santé ? A travers une série d'affiches d'hier et d'aujourd'hui, cette "petite histoire" invite les éducateurs, parents, agents de promotion de santé,... à découvrir activement les méthodes et principes d'une discipline faite tour à tour de médecine, de pédagogie ou de psychologie.
- Première étape vers l'école en santé : l'analyse de la situation

Un document qui guidera l'enseignant, l'éducateur,... pour réaliser l'état de santé de l'école et répondre à des questions aussi cruciales que : quels sont les besoins de santé ? l'environnement est-il adapté ? les élèves communiquent-ils... ?
- Définir le projet d'une école en santé : le choix des priorités

Après la récolte des besoins de santé de l'école, ce document permettra à l'éducateur d'établir (selon une méthode rigoureuse) un ordre de priorités pour planifier et construire pas à pas une école qui respire la santé.
- L'école ensantée

Un document qui répond de manière simple et humoristique aux questions des parents, enseignants, éducateurs, agents de santé,... à propos des méthodes, les concepts de l'éducation pour la santé à l'école.

## Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce fichier.

Les membres des écoles-pilotes du REES et les coordinateur» locaux :

- Institut Cardijn Lorraine  
Rue Luttgens, 10 - 6790 Athus  
Coordinatrice : Mme V. Noiset
- Athénée Royal Bouillon - Paliseul, implantation Verlaine  
Rue de la Station, 65 - 6850 Paliseul  
Coordinatrice : Mme J. Schul-Joblin
- Ecole communale n° 1- Heuvy  
Chaussée de Louvain, 16 - 5000 Namur  
Coordinatrice : Mme C. Franck
- E.T.P.A. (Ecole Technique Provinciale d'Agriculture)  
Domaine de St-Quentin - 5590 Ciney  
Coordinateur : M. H. Wuyard
- Ecole communale de Ben-Centre  
Avenue de Beaufort, 2 - 4500  
Coordinateur : M. G. Winters
- Institut Sainte Marie  
Rue Cockerill, 148 - 4100 Seraing  
Coordinatrice : Mme Ch. Martin-Nadin
- Ecole d'enseignement spécial de l'Etat "Une école comme ça"  
Avenue Max Buset - 7100 La Louvière  
Coordinatrice : Mme Th. Simon
- Athénée Royal Jean d'Avesnes (Mons-Jemappes)  
Avenue Gouverneur Cornez 1 - 7000 Mons Coordinateur : M. J. Massy
- Athénée Royal de Rixensart  
Rue Albert Croy - 1330 Rixensart  
Coordinateur : M H. Coleaux
- CEFA (Centre d'Education et de formation en Alternance) de Court-Saint-Etienne  
Rue Belotte, 7 - 1490 Court-St-Etienne  
Coordinatrice : Mme V. Beunen

- Institut Robert Schuman  
Rue de Verviers, 89-93 - 4700 Eupen  
Coordinatrice : Mme M-C. Hames
- Institut Notre-Dame d'Arlon  
Rue Netzer, 21 - 6700 Arlon  
Coordinatrice : Mme Y. Goffin
- Ecole de Froidmont  
Place G. Ista, 80 - 4030 Grivegnée  
Coordinatrice : Mme B. Dehin
- Institut de la Sainte-Union  
Rue Montgomery, 71 - 7540 Kain  
Coordinateur : M. P. Dendoncker
- Collège Notre-dame des Trois Vallées Site Aix Leclercq  
Chaussée de Bruxelles, 1 - 1310 La Hulpe  
Coordinatrice : Mme Ch. Borlée
- Centre Educatif Communal Secondaire Henry Dunant  
Rue Vandervelde, 28 - 6030 Marchienne-au-Pont  
Coordinatrice : Mme P. Annoye
- Institut Technique Félicien Rops  
Rue du 4ème Génie, 2 - 5000 Namur  
Coordinatrice : Mme R. Fify

**Nous remercions aussi tous ceux et celles qui nous ont aidés à tester les activités**

**Mesdames et Messieurs :**

|                       |                     |                          |
|-----------------------|---------------------|--------------------------|
| Valérie Bevilacqua    | Martine Blondel     | Chantai Borlée           |
| Marie-France Braibant | Patricia Champon    | Marie-Françoise Couvreur |
| Nathalie Dalimier     | Agnès Delvaux       | Paul Dendoncker          |
| France Dumont         | Thierry Evrard      | Rosé Fify                |
| Cathy Franck          | Annie Gérard        | Marie-Claire Hames       |
| Anne Lambert          | Marie Ledoux        | Delphine Mechler         |
| Pascale Melotte       | Claude Moreau       | Anne-Marie Mycke         |
| Chantai Nadin         | Viviane Noiset      | Françoise Pirson         |
| Thérèse Simon         | Chantal Vanderveken | Roger Wéry               |



**Conception et rédaction :** André Lufin et Emmanuelle Caspers  
**Collaboration pédagogique :** Gwenaëlle Clicquet

Agnès Delvaux  
Viviane Delegher  
Mark Preyens  
Sophie Hannosset  
Geneviève Houioux  
Pascale Melotte  
Françoise Pirson

**Mise en page :** France Coiffard

**Editeur responsable :** Olivier de Briey  
Rue de Stalle 94 - 1180 Bruxelles

Ce document est édité par le service :

**Education pour la Santé**

**Croix-Rouge de Belgique**

Communauté francophone

**en collaboration avec**

le Ministère de l'Aide à la Jeunesse et de la  
Santé de la Communauté française Wallonie-  
Bruxelles

Toute reproduction d'extraits du présent document doit faire l'objet d'une autorisation écrite et mentionner la source sous la forme suivante :

-extrait de «Je vais bien à l'école» service Education pour la Santé, Croix-Rouge de Belgique

IPO258

Dépôt légal : D/2002/0665/3

